KETTLER

Computer- und Trainingsanleitung
ST-7476-1



D
GB
F
NL
E
I
PL
CZ
P
DK

KETTLER

FREIZEIT MARKE KETTLER

D Wichtige Hinweise

Pulserfassung
Dieser Trainingscomputer bietet zwei Möglichkeiten der Pulserfassung:
1. mit dem Ohrclip
2. mit dem Cardio Puls Set (als Zubehör im Fachhandel erhältlich)
Pulserfassung mit dem Ohrclip
Stecken Sie den Ohrclip in die Buchse
Reiben Sie ein Ohrläppchen zur besseren Durchblutung
Stecken Sie den Ohrclip an das Ohrläppchen
Pulserfassung mit dem Cardio Puls Set
Beachten Sie die dazugehörige Anleitung
Pulsanzeige
Das Herzsymbol blinkt im Takt Ihres Pulsschlages
Der Pulsschlag wird als Wert angezeigt
Hinweise zur Pulsmessung
Die Pulsberechnung beginnt, wenn das Herz in der Anzeige im Takt ihres Pulsschlages blinkt.
Mit Ohrclip
Der Pulssensor arbeitet mit Infrarotlicht und mißt die Veränderungen der Lichtdurchlässigkeit Ihrer Haut, die von Ihrem Pulsschlag hervorgerufen werden. Bevor Sie den Pulssensor an Ihr Ohrläppchen klemmen, reiben Sie es zur Durchblutungssteigerung 10 mal kräftig.
Vermeiden Sie Störimpulse.
• Befestigen Sie den Ohrclip sorgfältig an Ihrem Ohrläppchen und suchen Sie den günstigsten Punkt für die Abnahme (Herzsymbol blinkt ohne Unterbrechnung auf).
• Trainieren Sie nicht direkt unter starkem Lichteinfall z.B. Neonlicht, Halogenlicht, Spot-Strahler, Sonnenlicht.
• Schließen Sie Erschütterungen und Wackeln des Ohrsensors inclusive Kabel vollkommen aus. Stecken Sie das Kabel immer mittels Klammer an Ihrer Kleidung oder noch besser an einem Stirnband fest.
Mit Cardio Puls Set (Zubehör)
Beachten Sie die dazugehörige Anleitung.
Störungen in der Pulsanzeige
Falls es doch einmal zu Pulserfassungsproblemen kommen sollte, überprüfen Sie nochmals obige Punkte.
Überprüfen Sie die Batteriespannung.

GB Important notes

This training computer offers two possibilities of pulse measuring:
1. with the ear-clip
2. with the Cardio Pulse Set (available as accessory from specialised dealers)
Pulse measuring with the ear-clip
Plug the ear-clip into the socket.
Rub one ear lob in order to achieve a better blood circulation.
Put the ear-clip at your ear lob.
Pulse measuring with the cardio pulse set
Please refer to the appropriate instructions.
Pulse display
The heart symbol will flash according to your pulse beat.
The pulse beat is displayed as value).
Information on pulse measuring
Pulse measuring starts when the heart in the display flashes according to the beat of your pulse.
With ear-clip
The pulse sensor operates with infra-red light and measures the changes in the light permeability of your skin which are caused by your pulse beat. Before you fasten the ear-clip to your ear lob please rub it strongly 10 times, in order to increase blood circulation.
Avoid interfering impulses.
• Fasten the ear-clip carefully at your ear lob and try to find the most favourable point for sensoring (heart symbol flashes without interruption).
• Do not train directly under strong incidence of light, e.g. neon light, halogen light, spot light, sunlight.
• Completely avoid any vibrations and wobbling of the ear sensor including cable. Always fasten the cable with the clip at your clothes or - even better - at a headband.
With cardio pulse set
Please refer to the appropriate instructions.
Failures in the pulse display
Should there once be any problems with pulse detection, please once again check the above mentioned points.
Check the battery voltage.

F Conseils important

Cet ordinateur d'entraînement permet de saisir le pouls de deux manière:
1. au moyen du clip oreille
2. au moyen de l'ensemble Cardio Puls (accessoires disponible dans le commerce spécialisé)
Saisie du pouls à l'aide du clip oreille
Brancher le clip oreille dans la prise femelle.
Frotter le lobe de l'oreille pour améliorer la circulation sanguine.
Fixer le clip oreille sur le lobe de l'oreille.
Saisie du pouls à l'aide de l'ensemble Cardio Puls
Suivre le mode d'emploi correspondant.
Affichage du pouls
Le symbole du cœur clignote au rythme de votre pouls.
Le pouls est affiché comme valeur.
Consignes concernant la mesure du pouls
Le calcul commence quand le cœur dans l'affichage clignote au rythme de votre pouls.
Avec clip oreille
Le détecteur du pouls travaille avec de la lumière infrarouge et mesure les modifications de la perméabilité de votre peau à la lumière qu'entraîne votre pouls. Avant de fixer le détecteur du pouls sur votre lobe, frottez-le 10 fois pour améliorer la circulation sanguine.
Evitez des perturbations.
• Fixez soigneusement le clip oreille sur votre lobe et cherchez le point le plus favorable pour la réception (le symbole du cœur clignote sans interruption).
• Ne vous entraînez pas directement sous une source de lumière, p. ex. néon, halogène, spot, soleil.
• Excluez complètement toute secousse et vibration du détecteur et de son câble. Fixez toujours au moyen de pinces le câble sur vos vêtements ou mieux encore sur un bandeau.
Avec l'ensemble Cardio Puls
Veuillez respecter le mode d'emploi correspondant.
Perturbations dans l'affichage du pouls
Si vous rencontrez tout de même des problèmes de saisie du pouls, vérifiez de nouveau les points ci-dessus.
Vérifiez la tension des piles.

NL Belangrijke instructies

Deze trainingscomputer biedt twee mogelijkheden om de polsslag te meten:
1. met de oorclip
2. met de Cardio Puls Set (als accessoire bij de vakhandel verkrijgbaar)
Polsslagmeting met de oorclip
Steek de oorclip in de bus.
Wrijf over een oorlelletje voor een betere doorbloeding.
Bevestig de oorclip aan het oorlelletje.
Polsslagmeting via de Cardio Puls Set
Lees de gebruiksaanwijzing die bij deze set geleverd wordt.
Polsslagweergave
Het hartsymbool knippert synchroon met uw polsslag.
De polsslag wordt als waarde weergegeven.
Aanwijzingen voor polsslagmeting
De polsslagberekening begint als het hart in het veld synchroon met uw polsslag knippert.
Met oorclip
De polsslagsensor werkt via infrarood licht en meet de veranderingen van de licht doorlatendheid van uw huid, die door uw polsslag opgeroepen wordt. Voor u de sensor aan uw oorlelletje bevestigt, dient u 10 keer over uw oorlelletje te wrijven om de doorbloeding te bevorderen.
Vermijd stoorimpulsen.
• Bevestig de oorclip zorgvuldig aan uw oorlelletje en zoek het gunstigste punt voor de meting (hartsymbool knippert zonder onderbreking).
• Train niet direct onder een sterke lichtbron bijv. neonlicht, halogeenlicht, spotjes, zonlicht.
• Sluit schudden en bewegen van de oorsensor inclusief kabel volkomen uit. Bevestig de kabel met klemmen aan uw kleding of nog beter aan een hoofdband.
Met Cardio Puls Set
Zie de handleiding die bij deze set geleverd wordt.
Storingen bij de polsslagweergave
Mochten zich toch een keer problemen voordoen bij het meten van de polsslag, controleert u dan nogmaals bovengenoemde punten. Controleer de batterijenspanning.

E Informaciones importantes

El ordenador de entrenamiento ofrece dos posibilidades para medir el pulso:
1. con el clip de oreja
2. con el dispositivo Cardio Pulse (accesorio disponible en el comercio especializado)

Medición del pulso con el clip de oreja
Enchufe el clip de oreja en la base de enchufe
Frote un lóbulo de oreja para un mejor riego sanguíneo
Coloque el clip en el lóbulo de la oreja
Medición del pulso con el Cardio Pulse
Por favor, consulte las instrucciones correspondientes
Indicación del pulso
La intermitencia del símbolo de corazón se rige por su pulso.
El pulso se muestra como valor.
Información sobre la medición de pulso
El cálculo del pulso comienza cuando el corazón en la pantalla parpadea siguiendo el ritmo de sus pulsaciones.
Con el clip de oreja
El sensor de pulso funciona con luz infrarroja y mide los cambios de la permeabilidad a la luz de su piel, causada por sus pulsaciones. Antes de colocar el clip, frote el lóbulo 10 veces para aumentar la circulación de la sangre.
Evite los impulsos interferentes.
- Asegure el clip cuidadosamente a su lóbulo, intentando encontrar el punto más favorable a la detección (el símbolo de corazón parpadea sin interrupción).
- No se entrene directamente debajo de luz intensa, p. ej. neón, halógena, spot o luz solar.
- Evite completamente las vibraciones y sacudidas del sensor de oreja y del cable. Siempre fije el cable con el clip en su ropa, o mejor aún, con una cinta en la cabeza.

Con dispositivo Cardio Pulse
Consulte las instrucciones correspondientes.
Fallos en la indicación del pulso
Si alguna vez hubiera un problema de detección de pulso, comprueba los puntos mencionados anteriormente.

Controle el voltaje de las pilas.

I Indicazioni importanti

Questo trainingcomputer offre due possibilità per rilevare il polso:
1. con il clip per l'orecchio
2. con il set Cardio Puls (disponibile come accessorio nei negozi specializzati)

Rilevamento del polso tramite il clip per l'orecchio
Inserite il clip per l'orecchio nella presa
Sfregate il lobo al fine di ottenere una migliore circolazione del sangue
Sistemate il clip per l'orecchio al lobo
Rilevamento del polso mediante il set Cardio Puls
Osservate le relative istruzioni per l'uso
Indicazione del polso
Il simbolo del cuore lampeggia al ritmo del battito del polso
Il battito del polso viene visualizzato come valore.
Indicazioni inerenti la misurazione del polso
IL calcolo del polso inizia quando il cuore nella visualizzazione lampeggia a ritmo del battito del polso.
Impiegando il clip per l'orecchio
Il sensore per il polso lavora con la luce infrarossa e misura le modifiche della trasparenza della vostra pelle, le quali vengono provocate la battito del polso. Prima di sistemare il clip per l'orecchio al lobo, sfregatelo per 10 volte.
Evitate gli impulsi di interferenza.
- Fissate il clip al lobo e cercate il punto migliore per il rilevamento (il simbolo del cuore lampeggia ininterrottamente).
- Evitate di allenarvi in quei punti, dove l'incidenza della luce risulta troppo elevata, per es. luce neon oppure alogena, riflettori, luce solare.
- Provvedere affinché il sensore dell'orecchio o il cavo siano privi di vibrazioni. Attaccate il cavo sempre tramite graffa ai vostri indumenti o meglio ancora ad una fascia per capelli.

Con set Cardio Puls
Attenersi alle relative istruzioni.
Disturbi nell'indicazione del polso
Nel caso che dovessero subentrare dei problemi inerenti il rilevamento del polso, controllate i suddetti punti.

Verificate la tensione della batteria.

PL Ważne informacje

Komputer treningowy daje dwie możliwości pomiaru tętna:
1. przy pomocy klipsa na ucho
2. przy pomocy Cardio Puls Set (dostępne w sprzedaży jako wyposażenie dodatkowe)

Pomiar pulsu przy pomocy klipsa
Proszę włożyć przewód do gniazdka. Następnie potrzeć płatek ucha w celu lepszego ukrwienia i nałożyć klips na ucho.
Pomiar pulsu przy pomocy Cardio Puls Set
(patrz instrukcja Cardio Puls Set).
Wskaźnik pulsu
Symbol serca miga w rytm pulsu. Puls wskazywany jest jako wartość.
Wskazówki dotyczące pomiaru pulsu
Obliczenie pulsu rozpoczyna się, jeśli serce na wskaźniku miga w rytm Państwa pulsu.
Przy pomocy klipsa
Czujnik pulsu pracuje przy pomocy światła podczerwonego i mierzy zmiany w przepuszczalności świetlnej Państwa skóry, które są wywoływane uderzeniami pulsu.
Zanim zaczepią Państwo czujnik pulsu na płatku ucha, proszę najpierw potrzeć ten płatek mocno 10 razy w celu lepszego ukrwienia.
Proszę unikać impulsów zakłócających.
- Proszę zamocować klips starannie na płatku ucha i poszukać korzystnego punktu do pomiaru (symbol serca miga bez przerywania).
- Proszę nie trenować pod bezpośrednim wpływem światła np. neonów, halogenów, reflektorów punktowych czy światła słonecznego.
- Prosz unika poruszania i potrz sania czujnika oraz kabla. Prosz przymocowa kabel do ubrania przy pomocy klamerki.

Przy pomocy Cardio Puls Set
Prosz przestrzega odpowiedniej instrukcji.
Zakłócenia na wska niku pulsu
W przypadku gdyby miało doj do zakłóce w pomiarze pulsu prosz sprawdzi jeszcze raz powy sze punkty. Sprawdzi napi cie w bateriach.

CZ Důležité pokyny

Tento tréninkový počítač nabízí dvě možnosti měření pulsu:
1. s ušním měřičem pulsu.
2. se sadou Cardio Puls Set (lze obdržet ve speciální prodejně jako příslušenství)

Měření pulsu s ušním měřičem pulsu
Připojte ušní měřič do zdířky.
Ušní lalůček si promněte, aby byl lépe prokrven.
Nasaďte ušní měřič na ušní lalůček.
Měření pulsu pomocí sady Cardio Puls Set
Dodržujte příslušný návod.
Ukazatel pulsu
Symbol srdce bliká v taktu tepu vašeho srdce.
Tep pulsu se zobrazí jako hodnota.
Pokyny k měření pulsu
Vypočítávání pulsu začíná tehdy, když srdce na displeji bliká v taktu vašeho tepu.
S ušním měřičem
Senzor pro měření pulsu pracuje pomocí infračerveného světla a měří změny propustnosti světla u vaší kůže, které jsou vyvolány vaším tepem.
Než si nalepíte senzor na měření pulsu na váš ušní lalůček, silně si ho 10x promněte pro lepší prokrvení.
Zabraňte rušivým impulsům.
- Upevněte si ušní měřič pulsu pečlivě na váš ušní lalůček a vyhledejte nejvýhodnější místo pro měření (symbol srdce bliká bez přerušení).
- Netrénujte přímo pod silnými světelnými zdroji jako je např. neonové světlo, halogenové světlo, bodové světlo nebo sluneční světlo.
- Naprosto zabraňte otřesům a kývání ušního senzoru včetně kabelu. Vždy pevně upevněte kabel prostřednictvím sponky na vaše oblečení nebo ještě lépe na čelenku.

Se sadou Cardio Puls Set (p íslušenství)
Dodržujte p íslušný návod.
Poruchy ukazatele pulsu
Jestliže p eci jen dojde ješt jednou k problém m s m ením pulsu, p ekontrolujte ješt jednou výše uvedené body.
Zkontrolujte nap tí baterií.

DK Vigtige anvisninger

Pulsregistrering
Med denne træningscomputer kan pulsen registreres på to forskellige måder:
1. med øreclips
2. med Cardio pulssæt (fås som tilbehør i specialforretninger).

Pulsregistrering med øreclips
Sæt øreclipsen i bøsningen
Gnid øreflippen for at opnå en bedre blodcirkulation
Sæt øreclipsen på øreflippen

Pulsregistrering med Cardio pulssættet
Se venligst den dertil hørende vejledning

Pulsvisning
Hjertesymbolet blinker i takt med dit pulsslag
Pulsslaget vises som værdi

Oplysninger om pulsmåling
Pulsberegningen starter, når hjertet i displayet blinker i takt med dit pulsslag.

Med øreclips
Pulssensoren arbejder med infrarødt lys. Den måler de forandringer, der opstår ved, at pulsen tillader, at en vis mængde lys passerer. Inden pulssensoren sættes fast på øret, gnides det kraftigt ca. 10 gange for at få gang i blodcirkulationen.

Undgå støjimpulser.
• Sæt clipsen på, så den sidder godt fast i øreflippen. Prøv dig frem, til den sidder på det bedste sted (hjertesymbolet blinker uden afbrydelse).
• Undgå at træne i for stærkt lys, da målingerne kan forstyrres af f.eks. neonlys, halogenlys, spotlights eller sollys.
• For at undgå vibrationer i sensor eller kabel bør kablet sættes fast på tøjet eller endnu bedre på et pandebånd med den medfølgende clips.

Med Cardio pulssæt (tilbehør)
Se den pågældende vejledning.

Fejl ved pulsvisning
Kontrollér endnu engang punkterne oven for, hvis der skulle opstå problemer i forbindelse med pulsregistrering.
Kontrollér batterispændingen.

P Indicações importantes

Este computador de treino permite duas medições da pulsação:
1. com o sensor de orelha.
2. com o Conjunto de Medição da Pulsação Cardíaca (disponível como acessório no comércio especializado)

Medição da pulsação com o sensor de orelha
Insira o sensor de orelha na tomada
Friccione um lóbulo para melhorar a circulação sanguínea
Prenda o sensor de orelha ao lóbulo

Medição da pulsação com o Conjunto de Medição da Pulsação Cardíaca
Respeite as respectivas instruções.

Indicação da pulsação
O símbolo do coração está intermitente ao ritmo da sua pulsação.
A pulsação é indicada como valor

Indicações relativas à medição da pulsação
O cálculo da pulsação começa quando o coração na indicação piscar ao mesmo ritmo que a sua pulsação.

Com clipe para a orelha
O sensor da pulsação funciona com luz infravermelha e mede as alterações da transparência da sua pele, provocadas pela pulsação. Antes de fixar o sensor da pulsação ao lóbulo da sua orelha, friccione o lóbulo 10 vezes com força para aumentar a irrigação sanguínea.

Evite impulso de interferência.
• Fixe o clipe para a orelha cuidadosamente ao lóbulo da sua orelha e procure o melhor ponto para a medição (o símbolo do coração pisca sem interrupção).
• Nunca treine directamente sob raios intensos de luz, p. ex. luz de neon, luz halogénea, projectores, luz solar.
• Evite completamente vibrações e oscilações do sensor do lóbulo e do cabo. Fixe o cabo sempre com uma mola na sua roupa ou, ainda melhor, numa fita para a cabeça.

Com Conjunto de Medição da Pulsação Cardíaca (acessório)
Respeite as respectivas instruções.

Falhas na indicação da pulsação
Caso ocorram problemas na medição da pulsação, verifique de novo os pontos supramencionados.
Anote a tensão da pilha.

(D) Funktionen und Bedienung des Trainingscomputers

1. FUNKTIONSTASTEN

„MODE"	DRÜCKEN FÜR AUSWAHL DER FUNKTIONSANZEIGEN AUF DEM MONITOR.
„RESET"	DRÜCKEN FÜR ZURÜCKSETZEN DER JEWEILIGEN FUNKTIONSDATEN WÄHREND VOREINSTELLUNG.
„SET UP"	DRÜCKEN FÜR AUFWÄRTSEINSTELLUNG DER DAUER, ZÄHLEN, KALORIENDATEN.
„SET DOWN"	DRÜCKEN FÜR ABWÄRTSEINSTELLUNG DER DAUER, ZÄHLEN, KALORIENDATEN.

* PRESET-FUNKTION NUR IM STOP-MODUS AKTIV (STOP WIRD AUF DEM MONITOR ANGEZEIGT)

2. FUNKTIONEN

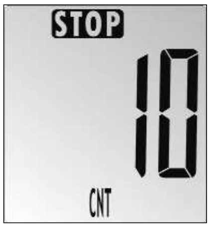




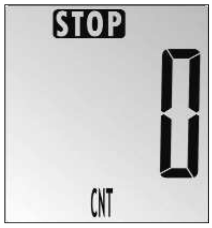


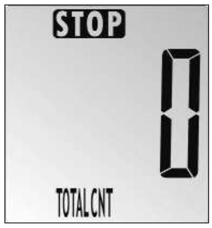














CALORIES



PULSE

„SCAN" [SCANNEN]
AUTOMATISCHER SCAN DURCH JEDE FUNKTION IN REIHENFOLGE ALLE 6 SEKUNDEN.
DIE ANZEIGENABFOLGE IST SCAN-TIME-COUNT-TOTAL COUNT-CALORIES-SCAN [SCANNEN, DAUER-ZÄHLEN-GESAMTZÄHLUNG-KALORIEN-SCANNEN].

„TIME" [DAUER]
„COUNT UP" [AUFWÄRTS ZÄHLEN]: AKKUMULIEREN DER GESAMTTRAININGSDAUER VON 0:00 BIS 99:59.
„COUNT DOWN" [ABWÄRTS ZÄHLEN]: WENN SIE EINE ZIELZEIT VOREINGESTELLT HABEN, ZÄHLT DER COMPUTER VON DER VOREINGESTELLTEN ZEIT ABWÄRTS BIS 0:00, SOBALD SIE MIT DEM TRAINING BEGINNEN.

„COUNT" [ZÄHLEN]
„COUNT UP" [AUFWÄRTS ZÄHLEN]: AKKUMULIEREN DER WORKOUT-ANZAHL WÄHREND DES TRAININGS.
„COUNT DOWN" [ABWÄRTS ZÄHLEN]: WENN SIE EINE ZIELANZAHL AN WORKOUT-ÜBUNGEN VOREINGESTELLT HABEN, ZÄHLT DER COMPUTER VON DER VOREINGESTELLTEN ANZAHL ABWÄRTS BIS NULL, SOBALD SIE MIT DEM TRAINING BEGINNEN.

„TOTAL COUNT" [GESAMTANZAHL]
AKKUMULIEREN DER GESAMTANZAHL AN WORKOUT-ÜBUNGEN UNTERSCHIEDLICHER TRAININGSEINHEITEN.
SIE KÖNNEN DIESE DATEN NUR DURCH AUSWECHSELN DER BATTERIEN ZURÜCKSETZEN.

„CALORIES" [KALORIEN]
„COUNT UP" [AUFWÄRTS ZÄHLEN]: AKKUMULIEREN DES KALORIENVERBRAUCHS VON NULL BIS MAXIMAL 9999 WÄHREND EINER TRAININGSEINHEIT.
„COUNT DOWN" [ABWÄRTS ZÄHLEN]: WENN SIE EINEN KALORIEN-ZIELWERT VOREINGESTELLT HABEN, ZÄHLT DER COMPUTER VON DEM VOREINGESTELLTEN WERT ABWÄRTS BIS NULL, SOBALD SIE MIT DEM TRAINING BEGINNEN.
HINWEIS: DIESE DATEN SIND UNGEFÄHRE RICHTWERTE UND SOLLTEN DAHER ALS VERGLEICHSWERTE ÜBER MEHRERE TRAININGSEINHEITEN HINWEG UND NICHT ZU MEDIZINISCHEN ZWECKEN GENUTZT WERDEN.

„PULSE" [PULSMESSUNG]
WENN DER PULS WAHREND DES TRAININGS ERFASST WIRD, BLINKT DAS HERZSYMBOL IN DIESER SEGMENTANZEIGE UND DER PULSWERT WIRD IN HERZSCHLAG PRO MINUTE ANGEZEIGT.

HINWEIS:
1. WENN SIE DAS TRAINING BEENDEN UND WENN DIE TASTEN 4 MINUTEN NICHT GEDRÜCKT WURDEN, SCHALTET SICH DER MONITOR AUTOMATISCH AB.

2. DER COMPUTER WEIST SIE DURCH ERTÖNEN EINES SIGNALTONS DARAUFHIN, DASS EIN VOREINGESTELLTER WERT WÄHREND DES TRAININGS ERREICHT WURDE UND DIE ENTSPRECHENDE FUNKTION WIRD VON NULL AN AUFWÄRTS ZÄHLEN, SOBALD DAS ZIEL ERREICHT WURDE.

3. DRÜCKEN SIE DIE „MODE"-TASTE UND HALTEN SIE DIESE VIER SEKUNDEN LANG GEDRÜCKT, UM SÄMTLICHE FUNKTIONEN, AUSGENOMMEN DER TOTAL-COUNT-FUNKTION, AUF NULL ZURÜCKZUSETZEN.

4. BATTERIESPEZIFIKATIONEN: 1,5V AA (2 STK).

Training mit dem RUDERGERÄT

Das KETTLER-Rudergerät bietet sämtliche Vorteile des „echten" Rudersports, jedoch ohne den Ärger und die Unkosten, da ein „Zuwasserlassen" in diesem Fall entfällt. Rudern ist ein Sport, der nicht nur die Leistung des Herz-Kreislauf-Systems steigert, sondern auch Ausdauer und Durchhaltevermögen. Die nachfolgenden Hinweise sollten aufmerksam gelesen werden, bevor mit dem Training begonnen wird.

Wichtig

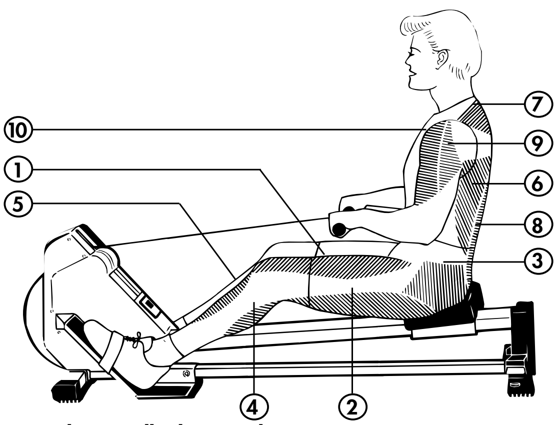
Bevor Sie mit dem Training beginnen, lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt untersuchen, dass Sie über ausreichend Fitness verfügen, um mit dem Rudergerät trainieren zu können. Das Ergebnis der ärztlichen Untersuchung sollte als Grundlage für die Aufstellung eines Trainingsprogramms verwendet werden. Die nachfolgenden Richtlinien richten sich ausschließlich an gesunde Personen.

Die Vorteile des Rudertrainings

Wie bereits oben erwähnt, ist der Rudersport eine hervorragende Möglichkeit, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems zu steigern. Überdies verbessert er die Fähigkeit, Sauerstoff zu absorbieren. Der Rudersport eignet sich weiterhin zum Verbrennen von Fett, indem die Fettreserven (in Form von Fettsäuren) angesprochen werden und in Energie umgewandelt werden.
Ein weiterer wichtiger Vorteil des Rudersports liegt in der Festigung sämtlicher wichtiger Muskelzonen des Körpers, wobei die Festigung der Rücken- und Schultermuskulatur aus orthopädischer Sicht als besonders positiv betrachtet werden kann. Die Festigung der Rückenmuskulatur kann dazu beitragen, dass keine orthopädischen Probleme auftreten, was in der heutigen Zeit zu oft der Fall ist. Das Training mit dem KETTLER-Rudergerät stellt folglich eine umfangreiche Trainingsmethode dar. Das Durchhaltevermögen wird gesteigert, während gleichzeitig die Gelenke frei von Belastungen bleiben.

Welche Muskeln werden trainiert

Die Bewegungen, die beim Rudern gemacht werden, sprechen sämtliche Muskelzonen des Körpers an, jedoch werden bestimmte Muskelzonen mehr in Anspruch genommen als andere. Die Zonen werden in der nachfolgenden Abbildung dargestellt.
Wie in der Abbildung oben dargestellt, werden der Ober- und der Unterkörper gleichermaßen in Anspruch genommen. Durch das Rudern werden im Beinbereich die Streckmuskulatur (1), die Beugemuskulatur (2) sowie die Schienbein- und die Wadenmuskulatur (5, 4) trainiert. Aufgrund der Bewegung der Hüften wird überdies die Gesäßmuskulatur (3) in Anspruch genommen.
Im Rumpfbereich wirken die Ruderbewegungen vorwiegend auf die Rückenmuskulatur (6) und die Aufrichtermuskulatur (8) sowie auf die Trapezmuskulatur (7), die Deltamuskulatur (9) und die Armstreckmuskulatur (10).

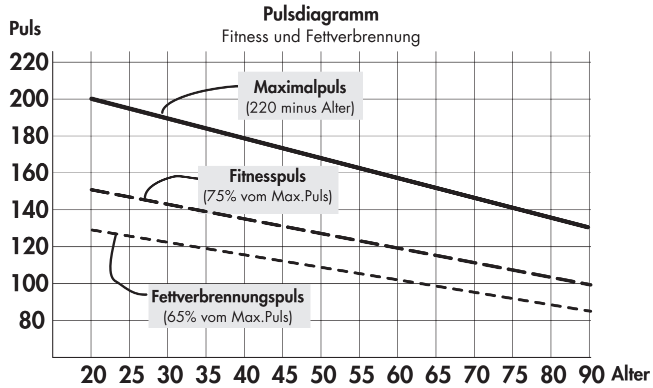


Planung und Kontrolle Ihres Rudertrainings

Als Grundlage für die Planung Ihrer Trainingseinheiten sollten Sie Ihren aktuellen Fitnessstand nehmen. Ihr Hausarzt kann Sie einem Fitnesstest unterziehen, wodurch Ihre körperliche Leistung festgestellt werden kann. Das Ergebnis dieses Tests sollten Sie bei der Planung Ihres Trainingsprogramms berücksichtigen. Sollten Sie sich keinem Fitnesstest unterziehen, sollten Sie eine exzessive Trainingsbelastung unbedingt vermeiden. Das nachfolgende Prinzip sollte bei Ihrer Planung eingehalten werden: Ein Ausdauertraining kann durch den Anstrengungsumfang ebenso kontrolliert werden wie durch das Anstrengungsniveau und die Intensität.

Trainingsintensität

Die Anstrengungsintensität beim Rudern kann durch eine Messung des Pulses bestimmt werden. Die Intensität des Rudertrainings kann einerseits durch eine Änderung der Züge pro Minute und andererseits durch eine Verstellung des Widerstands der Federkrafteinheit variieren. Die Intensität nimmt zu, wenn die Zugrate und wenn der Widerstand der Federkrafteinheit erhöht werden.
Anfänger sollten aufgrund dessen ein Training mit hohen Zugraten oder mit einem hohen Widerstand möglichst vermeiden. Die optimale Zugrate und der Widerstand sollten anhand der empfohlenen Pulsrate (siehe Pulsdiagramm) bestimmt werden, die dreimal pro Trainingseinheit gemessen werden sollte. Bevor Sie mit dem Training beginnen, messen Sie Ihren Ruhepuls. 10 Minuten nach Trainingsbeginn messen Sie Ihren Belastungspuls (der innerhalb des empfohlenen Bereichs liegen sollte) und nach Abschluss der Trainingseinheit messen Sie Ihren Regenerationspuls.
Ein regelmäßiges Training sollte schnell zu einer Senkung des Ruhe- und des Belastungspulses führen. Dies ist ein Zeichen für die positiven Auswirkungen des Ausdauertrainings. Das Herz schlägt langsamer und es hat mehr Zeit, Blut aufzunehmen, was durch die Herzmuskulatur zirkulieren kann.



Trainingsumfang

Unter dem Trainingsumfang verstehen wir die Dauer der einzelnen Trainingseinheiten und deren Häufigkeit pro Woche. Experten halten den nachfolgenden Trainingsumfang für besonders effektiv:

Traningseinheiten	Dauer
Täglich	10 Minuten
Zwei- /dreimal pro Woche	20-30 Minuten
Ein- / zweimal pro Woche	30-60 Minuten

Trainingseinheiten mit einer Dauer von 20-30 Minuten und 30-60 Minuten eignen sich nicht für Anfänger. Anfänger sollten ihren Trainingsumfang stufenweise erhöhen, wobei die ersten Trainingsblöcke relativ kurz gehalten werden sollten. Blocktraining kann eine gute Alternative zu Beginn des Trainings sein.

Als ein typisches Anfängerprogramm für die ersten 4 Wochen kann folgendes Beispiel genommen werden:

1./2. Woche	**Dauer des Trainingsblocks**
Trainingseinheiten pro Woche drei	3 Minuten Rudern
	1 Minute Pause
	3 Minuten Rudern
	1 Minute Pause
	3 Minuten Rudern
3./4. Woche	**Dauer des Trainingsblocks**
Trainingseinheiten pro Woche vier	5 Minuten Rudern
	1 Minute Pause
	5 Minuten Rudern

Im Anschluss an diese 4 Wochen Anfängertraining können die Blöcke auf 10 Minuten Dauerrudern ohne Pause verlängert werden. Werden 3 Trainingseinheiten pro Woche von 20-30 Minuten vorgezogen (zu einem späteren Zeitpunkt), sollte zwischen zwei Trainingstagen ein Tag ohne Training liegen.

Begleitende Gymnastikübungen

Gymnastikübungen sind eine ideale Ergänzung zum Rudertraining. Machen Sie stets Aufwärmübungen, bevor Sie mit dem Rudern beginnen. Aktivieren Sie Ihren Blutkreislauf innerhalb der ersten Minuten mit leichtem Rudern (10-15 Züge pro Minute). Bevor mit dem eigentlichen Rudertraining begonnen wird, sollten Sie Dehnübungen machen. Auch am Ende des Rudertrainings sollten Sie leichte Ruderbewegungen machen und während der Abkühlphase erneut Dehnübungen.

GB Computer and training instructions

1. FUNCTION BUTTON

MODE PRESS TO SELECT EACH FUNCTION DISPLAY ON THE MONITOR.
RESET PRESS TO RESET EACH FUNCTION DATA INDIVIDUALLY WHILE PRESETTING.
SET UP PRESS TO MAKE UPWARD ADJUSTMENT OF TIME, COUNT, CALORIES DATAS.
SET DOWN PRESS TO MAKE DOWNWARD ADJUSTMENT OF TIME, COUNT, CALORIES DATAS.

***** PRESET FUNCTION EFFECTS ONLY IN STOP MODE. (STOP APPEARS ON THE MONITOR)

2. FUNCTIONS

SCAN
AUTOMATICALLY SCANS THROUGH EACH FUNCTION IN SEQUENCE EVERY 6 SECONDS.
THE DISPLAY LOOP IS SCAN-TIME-COUNT-TOTAL COUNT-CALORIES-SCAN-





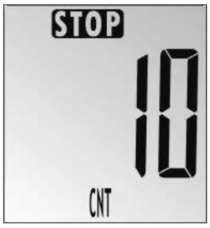
TIME
COUNT UP: TO ACCUMULATE TOTAL WORKOUT TIME FROM 0:00 UP TO 99:59.
COUNT DOWN: IF YOU HAVE PRESET TARGET TIME, THE COMPUTER WILL COUNT FROM PRESET TIME DOWN TO 0:00 WHEN THE TRAINING STARTS.



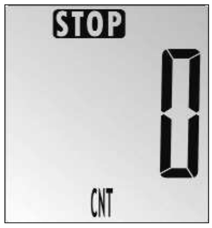




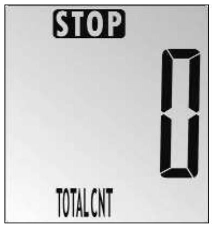
COUNT
COUNT UP: TO ACCUMULATE WORKOUT NUMBERS DURING TRAINING.
COUNT DOWN: IF YOU HAVE PRESET TARGET WORK-OUT NUMBERS, THE COMPUTER WILL COUNT FROM PRESET NUMBERS DOWN TO ZERO WHEN YOU START TRAINING.







TOTAL COUNT
TO ACCUMULATE THE TOTAL WORKOUT NUMBERS OF DIFFERENT TRAINING SESSIONS.
YOU CAN RESET THIS DATA ONLY BY CHANGING BATTERIES.



CALORIES
COUNT UP: TO ACCUMULATE CALORIES CONSUMPTI-ON FROM ZERO TO MAXIMUM 9999 CAL DURING TRAINING.

COUNT DOWN: IF YOU HAVE PRESET TARGET CALO-RIES DATA, THE COMPUTER WILL COUNT FROM PRESET DATA DOWN TO ZERO WHEN YOU START TRAINING.

NOTE: THIS DATA IS A ROUGH GUIDE AND SHOULD BE USED AS COMPARISON ON OVER SEVERAL EXERCISE SES-SIONS ONLY THAT IS NOT FOR MEDICAL USE PURPOSE.



CALORIES

PULSE
IF THE PULSE IS MEASURED DURING TRAINING, THE HEART SYMBOL IN THIS SEGMENT DISPLAY WILL BLINK AND THE PULSE RATE DISPLAYED AS HEARTBEATS PER MINUTE.



PULSE

NOTE:

1. WHEN YOU STOP TRAINING AND WITHOUT ANY BUTTON OPERATION FOR 4 MINUTES, THE MONITOR WILL SHUT OFF AUTOMATICALLY.

2. THE COMPUTER WILL START BEEPING TO REMIND YOU AS SOON AS ANY PRESET FUNCTION DATA HAS BEEN ACHIEVED DURING TRAINING, AND THE FUNCTION WILL BE COUNTING UP FROM ZERO AS SOON AS THE TARGET IS ACHIEVED.

3. PRESS "MODE" BUTTON AND HOLD ON FOR FOUR SECONDS TO HAVE ALL FUNCTION DATAS RESET TO ZERO BUT EXCLUDE TOTAL COUNT FUNCTION.

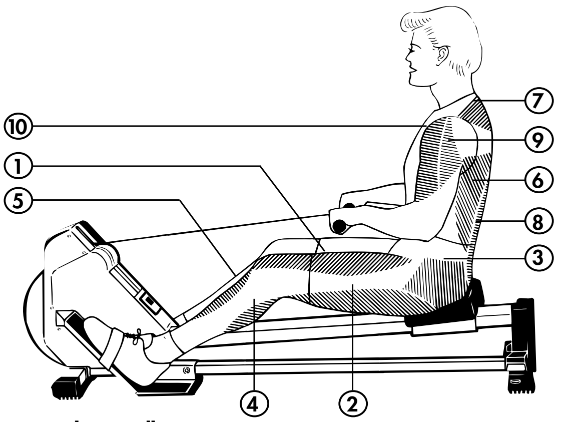
4. BATTERY SPECIFICATION: 1.5V AA (2PCS).

Exercising with the ROWING MACHINE
The KETTLER rowing machine provides all of the advantages of "real life" rowing without the trouble or expense of "taking to the water". Rowing is a sport that improves not only the performance of the cardio-vascular system, but also improves stamina and endurance. The following points should be observed before commencing a course of training.

Important
Before commencing a course of training, have your family doctor check that you are fit enough to exercise with the rowing machine. The result of the medical check-up should be used as a basis for planning the exercise programme. The following directions are only to be recommended to healthy persons.

The advantages of rowing
As mentioned above, rowing is an excellent way to increase the efficiency of the cardio-vascular system. It also improves the ability to absorb oxygen. In addition, rowing is also suitable for "burning off" fat by calling up the fat reserves (in the form of fatty acids) to be transformed into energy.
Another important advantage of rowing lies in the strengthening of all of the body's important muscle groups, whereby the strengthening of the back and shoulder muscles can be considered especially beneficial from the orthopaedic point of view. The strengthening of the back muscles can help prevent such orthopaedic problems as are encountered all too often nowadays. Exercising with the KETTLER rowing machine is therefore a comprehensive way to exercise. It improves endurance and strength while at the same time not putting the joints under stress.

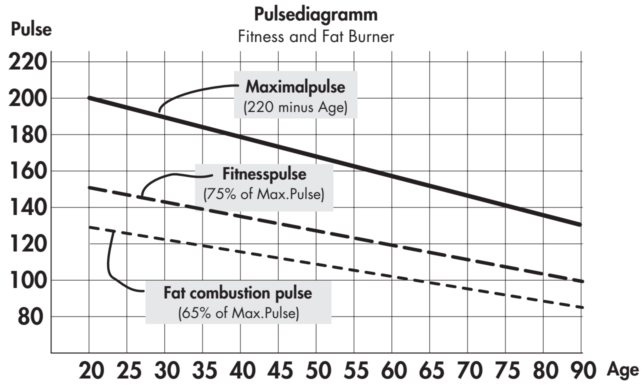
Which muscles are called on
The movements in the rowing exercise call on all of the body's muscle groups. Although some are concentrated upon more than others. These groups are shown in the lower illustration.
As can be seen in the illustration, rowing activates the upper and lower body to the same extent. In the legs, rowing exercises the extensors (1), the flexors (2) and the shin and calf muscles (5, 4). The movement of the hips also calls on the seat (gluteus) muscles (3).
In the torso region, rowing calls primarily upon the latissimus (6) and the erectors (8), but also on the trapezius (7), the deltoid (9) and the arm extensor muscles (10).



Planning and controlling your rowing
The basis for planning your course of exercise should be your actual state of fitness. Your family doctor can put you through an endurance test to determine your physical performance. The results of the test should be used to plan your exercise programme. If you do not go through an endurance test, you should avoid excessive exercising stresses at all costs. The following principle should be follow in your planning; endurance training can be controlled as much by the extent of effort as by the level of effort and the intensity.

Exercise intensity
The effort intensity when rowing can be determined by checking the pulse. The intensity of the rowing exercises can be varied on the one hand by altering the number of strokes per minute, and on the other by altering the resistance of the tension device. The intensity increases both when the stroke rate is increased, and when the resistance in the tension device is increased.

Beginners should therefore avoid exercising at high stroke rates or at high resistance levels. The optimum stroke rate and level of resistance should be determined using the recommended pulse rate (see Pulse diagram), which should be checked three times during each session. Before starting, check the resting pulse, about 10 minutes into the session check the effort pulse (which should be in the region of the recommended level), and after finishing exercising, check the recovery pulse.
Regular exercising will soon show a reduction in both the rest and the effort pulse rates. This can be taken as a sign for the positive effects of the endurance training. The heart is beating more slowly and more time is available for the heart to take in blood and for the blood to circulate through the heart's own muscles.



Extent of exercise
By extent of exercise, we refer to the length of the exercise sessions and their frequency per week. Experts consider the following extent of exercise to be especially effective:

Sessions per week	Length of session
Daily	10 minutes
two or three times a week	20-30 minutes
once or twice a week	30-60 minutes

Exercise sessions of 20-30minutes/30-60 minutes are not suitable for the beginner. The beginner should increase his/her extent of exercising only gradually, with the first blocks being kept relatively short. Block exercising can be looked upon as a good variation at the beginning.

A typical beginner's programme for the first 4 weeks could be something like the following:

1st/2nd week	**Length of exercise blocks**
Sessions per week three	3 minutes rowing
	1 minute break
	3 minutes rowing
	1 minute break
	3 minutes rowing

3rd/4th week	**Length of exercise blocks**
Sessions per week four	5 minutes rowing
	1 minute break
	5 minutes rowing

Following these 4 weeks of beginner's exercising, the blocks can be extended to 10 minutes of continuous rowing without a break. If 3 weekly sessions of 20-30 minutes are preferred (at later stages), a free day should be planned between each two days with exercise.

Accompanying gymnastic exercises
Gymnastik exercises are an ideal complement to rowing. Always do warming-up exercises before starting rowing. Activate the circulation with a few minutes of easy rowing (10-15 strokes per minute). Stretching exercises should then be carried out before the real rowing exercise is started. Easy rowing should also be done at the end of the session, with further stretching exercises during the cooling-down period.

1. TOUCHE DE FONCTION

MODE APPUYEZ SUR CE BOUTON POUR SÉLECTIONNER LES FONCTIONS D'AFFICHAGE DE L'ÉCRAN.
RESET APPUYEZ SUR CE BOUTON POUR RÉINITIALISER INDIVIDUELLEMENT LES DONNÉES DE FONCTION PENDANT LE PRÉRÉGLAGE.
SET UP APPUYEZ SUR CE BOUTON POUR AUGMENTER LA VALEUR DE RÉGLAGE DU TEMPS, COMPTEUR, CALORIES.
SET DOWN APPUYEZ SUR CE BOUTON POUR RÉDUIRE LA VALEUR DE RÉGLAGE DU TEMPS, COMPTEUR, CALORIES.

* LA FONCTION "PRESET" EST UNIQUEMENT ACTIVE EN MODE STOP (STOP EST AFFICHÉ À L'ÉCRAN).

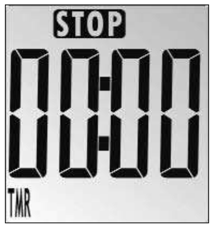
2. FONCTIONS







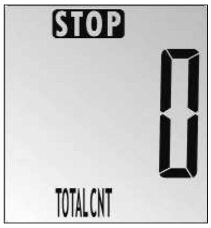


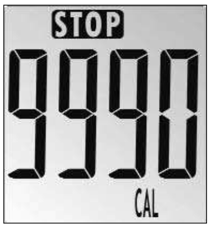












CALORIES



PULSE

SCAN [BALAYAGE]
BALAYAGE AUTOMATIQUE DE CHAQUE FONCTION PAR SÉQUENCE, TOUTES LES 6 SECONDES.
LA SÉQUENCE D'AFFICHAGE EST LA SUIVANTE : SCAN-TIME-COUNT-TOTAL COUNT-CALORIES-SCAN [BALAYAGE-TEMPS-COMPTEUR-TOTAL COMPTEUR-CALORIES-BALAYAGE].

TIME [TEMPS]
COUNT UP [COMPTAGE PROGRESSIF] : CUMULE LA DURÉE TOTAL D'ENTRAÎNEMENT DE 0:00 À 99:59.
COUNT DOWN [COMPTE À REBOURS] : SI VOUS AVEZ PRÉRÉGLÉ UNE DURÉE DÉFINIE; L'ORDINATEUR LANCE LE COMPTE À REBOURS À PARTIR DU TEMPS RÉGLÉ JUSQU'À 0:00, DÈS QUE VOUS COMMENCEZ L'ENTRAÎNEMENT.

COUNT [COMPTEUR]
COUNT UP [COMPTAGE PROGRESSIF] : CUMULE LE NOMBRE TOTAL DE MOUVEMENTS D'EXERCICE EFFECTUÉS PENDANT L'ENTRAÎNEMENT.
COUNT DOWN [COMPTE À REBOURS] : SI VOUS AVEZ PRÉRÉGLÉ UN NOMBRE DÉFINI DE MOUVEMENTS D'EXERCICE, L'ORDINATEUR LANCE LE COMPTE À REBOURS À PARTIR DU NOMBRE DE MOUVEMENTS PRÉDÉFINI JUSQU'À ZÉRO, DÈS QUE VOUS COMMENCEZ L'ENTRAÎNEMENT.

TOTAL COUNT [TOTAL COMPTEUR]
CUMULE LE NOMBRE TOTAL DE MOUVEMENTS D'EXERCICE DES DIFFÉRENTES SESSIONS D'ENTRAÎNEMENT.
VOUS POUVEZ RÉINITIALISER CETTE VALEUR UNIQUEMENT EN CHANGEANT LES PILES.

CALORIES [CALORIES]
COUNT UP [COMPTAGE PROGRESSIF] : CUMULE LA QUANTITÉ DE CALORIES DÉPENSÉES DE ZÉRO À UN MAXIMUM DE 9999 CALORIES PENDANT L'ENTRAÎNEMENT.

COUNT DOWN [COMPTE À REBOURS] : SI VOUS AVEZ PRÉRÉGLÉ UNE VALEUR DÉFINIE DE CALORIES, L'ORDINATEUR LANCE LE COMPTE À REBOURS À PARTIR DE LA VALEUR PRÉRÉGLÉE JUSQU'À ZÉRO DÈS QUE VOUS COMMENCEZ L'ENTRAÎNEMENT.

REMARQUE: CES DONNÉES SONT DES VALEURS INDICATIVES ET DOIVENT ÊTRE UTILISÉES UNIQUEMENT À TITRE DE COMPARAISON ENTRE PLUSIEURS SESSIONS D'ENTRAÎNEMENT ET NON À DES FINS MÉDICALES.

PULSE [POULS]
LORSQUE LE POULS EST PRIS PENDANT L'ENTRAINEMENT, LE SYMBOLE EN FORME DE CŒUR CLIGNOTE DANS CET AFFICHAGE EN SEGMENT ET LA VALEUR DU POULS EST AFFICHEE EN BATTEMENTS DE CŒUR PAR MINUTE.

REMARQUE:
1. LORSQUE VOUS ARRÊTEZ L'ENTRAÎNEMENT ET QU'AUCUNE TOUCHE N'EST ACTIVÉE PENDANT 4 MINUTES, L'ÉCRAN S'ETEINT AUTOMATIQUEMENT.

2. L'ORDINATEUR BIPE POUR VOUS INDIQUER QU'UNE VALEUR PRÉDÉFINIE A ÉTÉ ATTEINTE PENDANT L'ENTRAÎNEMENT ET QUE LA FONCTION CORRESPONDANTE EFFECTUERA UN COMPTAGE PROGRESSIF À PARTIR DE ZÉRO DÈS QUE LA VALEUR D'OBJECTIF EST ATTEINTE.

3. APPUYEZ SUR LE BOUTON "MODE" ET LE MAINTENIR ENFONCÉ PENDANT QUATRE SECONDES AFIN DE REMETTRE À ZÉRO TOUTES LES FONCTIONS, À L'EXCEPTION DE LA FONCTION "TOTAL COUNT".

4. SPÉCIFICATIONS CONCERNANT LES PILES : 1,5V AA (2 PILES).

S'entraîner avec le RAMEUR

Le rameur KETTLER offre tous les avantages du "véritable" aviron sans toutefois devoir "se jeter à l'eau" et faire face à certains inconvénients et dépenses. L'aviron est un sport qui permet non seulement d'augmenter les performances du système cardio-vasculaire, mais aussi d'améliorer la résistance et l'endurance. Veuillez lire attentivement les points suivants avant de commencer l'entraînement.

Important

Avant de commencer votre entraînement, votre médecin de famille doit vérifier que vous êtes apte à vous entraîner avec le rameur. Le résultat de l'examen médical doit être utilisé comme base pour la planification du programme d'exercice. Les instructions suivantes s'adressent exclusivement aux personnes en bonne santé.

Les avantages de l'aviron

Comme indiqué ci-dessus, l'aviron est un excellent moyen pour augmenter l'efficacité du système cardio-vasculaire. Il améliore également la capacité d'absorption de l'oxygène. De plus, l'aviron est aussi idéal pour brûler les graisses en sollicitant les réserves de graisse (sous forme d'acides gras) et en les transformant en énergie.

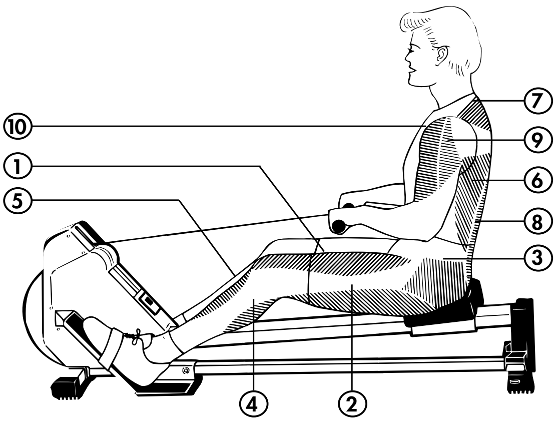
Autre avantage capital de l'aviron : il renforce tous les groupes importants de muscles du corps. Le renforcement des muscles du dos et des épaules peut être notamment considéré comme bénéfique du point de vue orthopédique. Le renforcement des muscles du dos peut permettre d'éviter les problèmes orthopédiques que nous rencontrons trop souvent aujourd'hui. Le rameur KETTLER est ainsi une solution complète d'entraînement. Il améliore l'endurance et la force, tout en ménageant les articulations.

Quels sont les muscles sollicités

Les mouvements effectués sur le rameur sollicitent toutes les zones musculaires du corps, bien que certaines le soient plus que d'autres. Les zones musculaires sont représentées dans l'illustration ci-dessous.

Comme le montre l'illustration, la partie supérieure et inférieure du corps sont tout autant sollicitées. Au niveau des jambes, le rameur fait travailler les muscles extenseurs (1), les muscles fléchisseurs (2) ainsi que les muscles tibiaux et des mollets (5, 4). Le mouvement des hanches permet de solliciter également les muscles fessiers (3).

Au niveau du torse, ce sont essentiellement le muscle grand dorsal (6) et les muscles érecteurs (8) qui sont sollicités, tout comme le muscle trapèze (7), les deltoïdes (9) et les muscles extenseurs du bras (10).



Planification et contrôle de l'entraînement

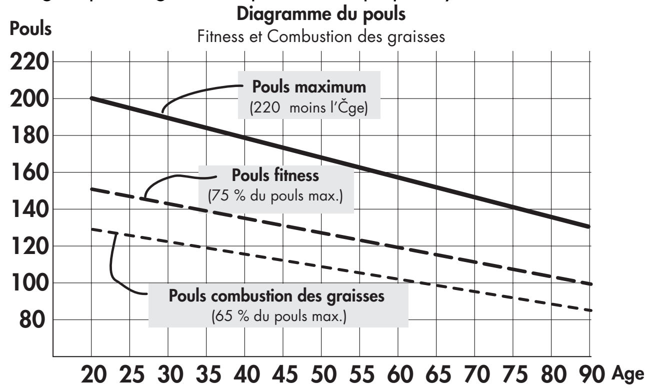
La base de la planification de votre programme d'exercice est sensée être votre condition physique actuelle. Votre médecin de famille peut vous faire passer un examen afin de déterminer votre performance physique. Les résultats de l'examen sont sensés être utilisés pour planifier votre programme d'entraînement. Si vous n'effectuez pas de test d'endurance, vous devez à tout prix éviter toute sollicitation excessive. Le principe suivant devrait être respecté lors de l'établissement de votre planning : l'entraînement d'endurance peut être contrôlé aussi bien par l'ampleur de l'effort que par le niveau d'effort et l'intensité.

Intensité de l'exercice

L'intensité de l'effort en ramant peut être déterminée en mesurant les pulsations cardiaques. L'intensité des exercices sur le rameur peut variée d'une part en modifiant le nombre de mouvements par minute et d'autre part en modifiant la résistance du système de tension. Le niveau d'intensité augmente lorsque le nombre de mouvement par minute et la résistance du système de tension sont augmentés.

Les débutants doivent par conséquent éviter de s'entraîner à un rythme de mouvement élevé ou avec un niveau de résistance accru. Le rythme de mouvement optimal et le niveau de résistance doivent être déterminés en utilisant le taux de pulsations recommandé (cf. graphique des pulsations) qui doit être mesuré trois fois pendant chaque session d'entraînement. Avant de commencer l'entraînement, mesurez votre pouls au repos. 10 minutes après avoir commencé l'entraînement, mesurez votre pouls dans l'effort (qui devrait être dans la zone de valeur recommandée), puis une fois l'entraînement terminé, mesurez votre pouls de récupération.

Un entraînement régulier devrait rapidement conduire à une réduction de la vitesse du pouls au repos et dans l'effort. Cela montre que l'entraînement d'endurance porte efficacement ses fruits. Le cœur bat plus lentement et dispose de plus de temps pour recevoir le sang, et le sang dispose également plus de temps pour y circuler.



Etendue de l'entraînement

Nous entendons par étendue de l'exercice, la durée des sessions d'entraînement et leur fréquence par semaine. L'étendue d'entraînement suivante est considérée par les experts comme particulièrement efficace :

Sessions par semaine	Durée de la session
Tous les jours	10 minutes
Deux ou trois fois par semaine	20-30 minutes
Une ou deux fois par semaine	30-60 minutes

Les sessions d'entraînement de 20-30 minutes et 30-60 minutes ne conviennent pas aux débutants. Les débutants ne devraient augmenter l'étendue de l'entraînement que progressivement en gardant des blocs d'entraînement relativement courts au début. L'entraînement par bloc peut être considéré comme une bonne alternative pour commencer.

Exemple de programme typique pour débutants lors des 4 premières semaines :

1ère/2ème semaine	**Durée des blocs d'entraînement**
Sessions par semaine trois	3 minutes de rameur
	1 minute de pause
	3 minutes de rameur
	1 minute de pause
	3 minutes de rameur

3ème/4ème semaine	**Durée des blocs d'entraînement**
Sessions par semaine quatre	5 minutes de rameur
	1 minute de pause
	5 minutes de rameur

Après ces 4 semaines d'entraînement pour débutants, les blocs d'exercice peuvent être augmentés à 10 minutes de rameur en continu sans pause. Si vous préférez effectuer 3 sessions de 20-30 minutes par semaine (dans une phase ultérieure), il est nécessaire de prévoir un jour de pause tous les deux jours d'entraînement.

Exercices de gymnastique complémentaires

Les exercices de gymnastiques sont un complément idéal à l'entraînement sur rameur. Faites toujours des exercices d'échauffement avant d'utiliser le rameur. Activez la circulation en ramant doucement pendant quelques minutes (10-15 mouvements par minutes). Des exercices d'étirement doivent être effectués avant de commencer le véritable entraînement sur rameur. Ramez également tout en douceur à la fin de la session et faites des étirements pendant la période de récupération.

1. FUNCTIE TOETS

MODE indrukken om de weergave van een functie op de monitor te selecteren.
RESET indrukken voor een "reset" van de functiegegevens bij het programmeren.
SET UP indrukken voor het naar boven wijzigen van tijd, telfunctie, calorieën.
SET DOWN indrukken voor het naar beneden wijzigen van tijd, telfunctie, calorieën.
* De programmeerfunctie heeft alleen effect in de STOP modus (er verschijnt STOP op de monitor)

2. FUNCTIES

SCAN
Automatische scan van elke functie met een frequentie van 6 seconden per functie.
De getoonde volgorde is SCAN – TIME – COUNT – TOTAL COUNT – CALORIES – SCAN –

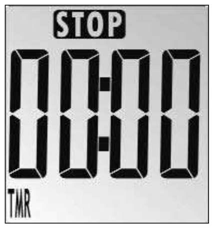




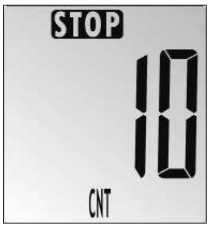
TIME
COUNT UP: het optellen van de totale trainingstijd van 0:00 tot 99:59.
COUNT DOWN: als u een doeltijd heeft geprogrammeerd, telt de computer van de geprogrammeerde tijd terug naar 0:00 zodra u de training start.







COUNT
COUNT UP: het optellen van de aantal herhalingen tijdens de training.
COUNT DOWN: als u een trainingsdoel m.b.t. herhalingen heeft geprogrammeerd, telt de
computer van het geprogrammeerde aantal herhalingen terug naar nul zodra u de training start.



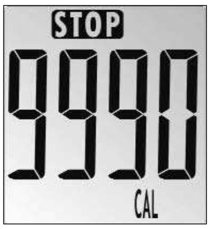




TOTAL COUNT
Het optellen van het totaal aantal herhalingen van diverse trainingen.
Deze gegevens worden alleen "gereset" door het vervangen van de batterijen.



CALORIES
COUNT UP: het optellen van calorieënverbruik tijdens de training van nul tot maximaal
9999 cal.
COUNT DOWN: als u een doel m.b.t. calorieënverbruik heeft geprogrammeerd, telt de computer van het geprogrammeerde aantal calorieën terug naar nul zodra u de training start.
LET OP deze gegevens zijn een schatting en kunnen alleen gebruikt worden om diverse trainingseenheden met elkaar te vergelijken. Ze zijn niet geschikt om te gebruiken voor medische doeleinden.



CALORIES



PULSE

PULSE
Als de polsslag tijdens de training gemeten wordt, knippert het hartsymbool in het segmentveld en de polsslagwaarde wordt in hartslagen per minuut weergegeven.

LET OP
1. Als u stopt met trainen en de toetsen gedurende 4 minuten niet gebruikt, schakelt de monitor automatisch uit.

2. De computer begint te piepen om u te informeren dat u een geprogrammeerde doelwaarde heeft behaald,
daarna wordt voor deze functie vanaf nul weer opgeteld.

3. Druk op de "MODE" toets en houdt deze 4 seconden ingedrukt, hiermee worden alle functies op nul "gereset", met uitzondering van de TOTAL COUNT functie.

4. Batterijen: 1.5V AA (2 stuks)

Trainen met de ROEIMACHINE

De KETTLER roeimachine verschaft alle voordelen van "echt" roeien zonder de inspanning of kosten om "te water te geraken". Roeien is een sport dat zowel de prestatie van het hart en de bloedsomloop als het uithoudingsvermogen en de conditie verbetert. Let op onderstaande punten voordat u begint met trainen.

Belangrijk

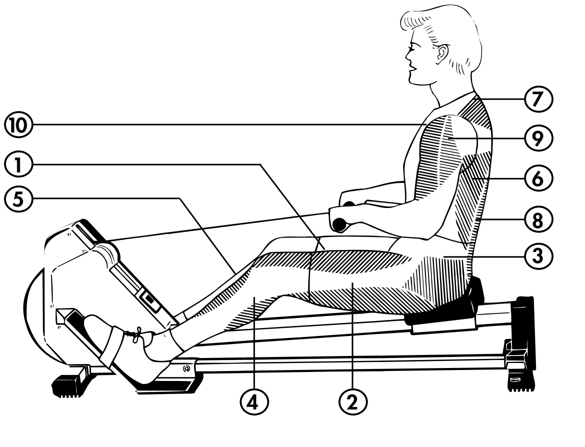
Raadpleeg voor u begint met trainen uw huisarts of uw conditie trainen met de roeimachine toestaat. Gebruik zijn advies als basis voor het plannen van een trainingsprogramma. Onderstaande aanwijzingen zijn bedoeld voor gezonde personen.

Het voordeel van roeien

Zoals boven reeds vermeld is roeien een uitstekende manier om de efficiëntie van uw hart en bloedsomloop te verbeteren. Het verbetert tevens de zuurstofopname. Tevens is roeien geschikt voor het verbranden van vet, doordat het de vetreserves aanspreekt (in de vorm van vetzuren) en deze in energie omzet.
Een ander belangrijk voordeel van roeien is het verstevigen van alle belangrijke spiergroepen, waarbij de versteviging van de rug- en schouderspieren uit orthopedisch oogpunt zeer belangrijk is. Het verstevigen van de rugspieren helpt de meest "moderne" orthopedische problemen te voorkomen. Trainen met de KETTLER roeimachine is een begrijpelijke keuze om te trainen. Het verbetert de conditie en kracht zonder dat er druk op de gewrichten uitgeoefend wordt.

Welke spieren worden getraind

De roeibeweging spreekt alle spiergroepen aan. Sommige worden meer aangesproken dan andere. Deze groepen worden in onderstaande afbeelding getoond.
Zoals u op de afbeelding kunt zien wordt met roeien zowel het bovenlichaam als het onderlichaam getraind. Met roeien traint u de bovenbeenspieren (1), de hamstrings (2) de scheenbenen (5) en kuiten (4). De beweging van de heupen werkt op de zitspieren (3).
Bij de torso werkt roeien vooral op de latissimus (6) en de trapezius (7), de deltoid (9) en de armstrekspieren (10).

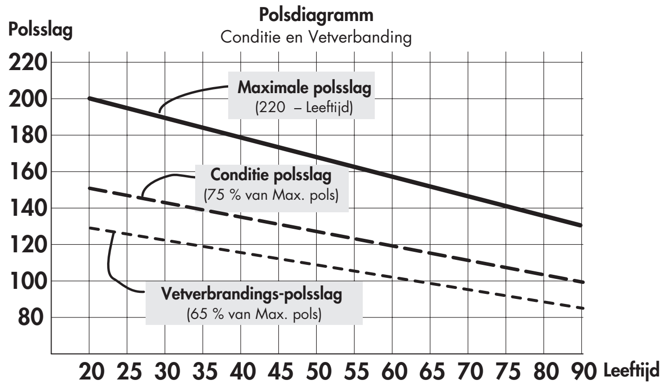


Plannen en controleren van het roeien

De basis voor uw trainingsplanning is uw actuele conditie. Uw huisarts kan een conditietest afnemen om uw fysieke conditie vast te stellen. Het resultaat van deze test dient als basis voor uw trainingsprogramma. Indien u geen conditietest laat doen, dient u overmatig trainen te allen tijde te vermijden. Onderstaand principe dient u bij het plannen in acht te nemen: duurtraining kan gecontroleerd worden door de mate van inspanning, de duur van de inspanning en het niveau van inspanning.

Trainingsintensiteit

De mate van inspanning kan via de polsslag gecontroleerd worden. De intensiteit van het roeien kan gevarieerd worden met het aantal roeislagen per minuut of het wijzigen van de weerstand. De intensiteit neemt toe als u meerdere slagen per minuut maakt of de weerstand verhoogt. Beginners wordt daarom afgeraden met een hoog aantal roeislagen per minuut of hoge weerstand te trainen. Het optimale aantal roeislagen per minuut and weerstandniveau kunnen bepaald worden aan de hand van de aanbevolen hartslagfrequentie (zie hartslagdiagram), dat u 3x per trainingseenheid dient te controleren.
Check voor trainingsbegin de polsslag in rust, check na 10 minuten trainen de polsslag bij inspanning (wat in de beurt van de aanbevolen hartslagfrequentie dient te liggen) en check bij trainingseinde de herstelpolsslag.
Regelmatige training toont al op korte termijn een verlaging van zowel de polsslag in rust als de polsslag bij inspanning. Dit toont het positieve effect van de duurtraining. Het hart slaat trager, waardoor er meer tijd beschikbaar is om bloed op te nemen en het bloed in de hartspieren te laten circuleren.



Mate van training

Voor de mate van training refereren wij naar de trainingsduur en de frequentie per week. Expert adviseren onderstaande trainingsfrequentie als zeer effectief:

Sessies per week	Lengte per sessie
Dagelijks	10 minuten
Twee of drie keer per week	20-30 minuten
Een of twee keer per week	30-60 minuten

Trainingssessies van 20-30 minuten / 30-60 minuten zijn niet geschikt voor beginners. Een beginner dient zijn/haar trainingsintensiteit langzaam op te bouwen, met in het begin zeer korte sessies. Een intervaltraining vormt een goede variatie voor beginners.

Een typisch programma voor beginners voor de eerste vier weken kan er als volgt uitzien:

1e/2e week	**Lengte per trainingsblok**
3 sessies per week	3 minuten roeien
	1 minuut pauze
	3 minuten roeien
	1 minuut pauze
	3 minuten roeien

3e/4e week	**Lengte per trainingsblok**
4 sessies per week	5 minuten roeien
	1 minuut pauze
	5 minuten roeien

Na deze 4 weken durende intervaltraining kan begonnen worden met trainingssessie van 10 minuten zonder onderbreking. Als u de voorkeur geeft aan 3 sessies per week van 20-30 minuten (in een later stadium), plan dan een vrije dag tussen de sessies.

Aanvullende gymnastiekoefeningen

Gymnastiekoefeningen vormen een ideale aanvullen van de roeitraining. Doe altijd warm-up oefeningen voor u begint met trainen. Activeer de bloedsomloop door een paar minuten rustig roeien (10-15 slagen per minuut). Doe enkele stretchoefeningen voordat u intensief gaat trainen. Rond de sessie af met enkele minuten rustig roeien, met extra stretchoefeningen tijdens de cooldown.

1. TECLAS DE FUNCIÓN

"MODE" PÚLSELA PARA SELECCIONAR LOS INDICACORES DE FUNCIÓN EN EL MONITOR.
"RESET" PÚLSELA PARA RESTABLECER LOS DATOS DE FUNCIÓN CORRESPONDIENTES DURANTE EL AJUSTE PREVIO.
"SET UP" PÚLSELA PARA AJUSTAR DE FORMA ASCENDENTE LA DURACIÓN, EL CONTADOR Y LOS DATOS CALÓRICOS.
"SET DOWN" PÚLSELA PARA AJUSTAR DE FORMA DESCENDENTE DE DURACIÓN, EL CONTADOR Y LOS DATOS CALÓRICOS.
* LA FUNCIÓN PRESET SÓLO ESTÁ ACTIVA EN EL MODO STOP (SE MOSTRARÁ STOP EN EL MONITOR)

2. FUNCIONES

"SCAN" [EXAMEN]
EXAMEN AUTOMÁTICO POR CADA FUNCIÓN EN ORDEN CONSECUTIVO CADA 6 SEGUNDOS.
EL ORDEN DE LOS INDICADORES ES SCAN-TIME-COUNT-TOTAL COUNT-CALORIES-SCAN [EXAMEN-DURACIÓN-CONTADOR-RECUENTO TOTAL-CALORÍAS-EXAMEN].

"TIME" [DURACIÓN]
"COUNT UP" [CUENTA ADELANTE]: SE SUMA LA DURACIÓN TOTAL DEL ENTRENAMIENTO DE 0:00 A 99:59.
"COUNT DOWN" [CUENTA ATRÁS]: SI HA PREDETERMINADO UN VALOR DE TIEMPO, EL EQUIPO CUENTA HACIA ATRÁS DESDE EL TIEMPO PREDETERMINADO HASTA 0:00, DESDE EL MOMENTO EN QUE COMIENCE EL ENTREMAMIENTO.

"COUNT" [CONTADOR]
"COUNT UP" [CUENTA ADELANTE]: SE SUMA EL NÚMERO DE EJERCICIOS DURANTE EL ENTRENAMIENTO.
"COUNT DOWN" [CUENTA ATRÁS]: SI HA PREDETERMINADO UN NÚMERO DE EJERCICIOS, EL EQUIPO CUENTA HACIA ATRÁS DESDE EL NÚMERO PREDETERMINADO HASTA CERO, DESDE EL MOMENTO EN QUE COMIENCE EL ENTREMAMIENTO.

"TOTAL COUNT" [RECUENTO TOTAL]
SE SUMA EL RECUENNTO TOTAL DE EJERCICIOS EN LAS DIFERENTES UNIDADES DE ENTRENAMIENTO.
SÓLO PUEDE RESTABLECER ESTOS DATOS CAMBIANDO LAS PILAS.

"CALORIES" [CALORIAS]
"COUNT UP" [CUENTA ADELANTE]: SE SUMAN LAS CALORÍAS CONSUMIDAS DESDE CERO HASTA UN MÁXIMO DE 9999 DURANTE UNA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO.

"COUNT DOWN" [CUENTA ATRÁS]: SI HA PREDETERMINADO UN VALOR DE CALORÍAS, EL EQUIPO CUENTA HACIA ATRÁS DESDE EL VALOR PREDETERMINADO HASTA CERO, DESDE EL MOMENTO EN QUE COMIENCE EL ENTRENAMIENTO.

INDICACIÓN: ESTOS DATOS SON APROXIMADOS Y ORIENTATIVOS Y, POR TANTO, DEBEN CONSIDERARSE DATOS COMPARATIVOS ENTRE LAS DIFERENTES UNIDADES DE ENTRENAMIENTO Y NUNCA DEBEN UTILIZARSE CON FINES MÉDICOS.

"PULSE" [PULSO]
SI SE REGISTRA EL PULSO DURANTE EL ENTRENAMIENTO, EL SIMBOLO DEL CORAZON DESTELLARA EN ESTA INDICACION DEL SEGMENTO Y EL VALOR DEL PULSO SE INDICA COMO LATIDOS DEL CORAZON POR MINUTO

INDICACIÓN:
1. AL FINALIZAR EL ENTRENAMIENTO Y CUANDO LAS TECLAS NO SE PULSEN DURANTE AL MENOS 4 MINUTOS, EL MONITOR SE APAGARÁ AUTOMÁTICAMENTE.

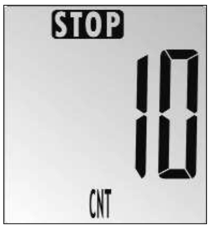




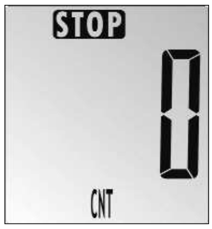


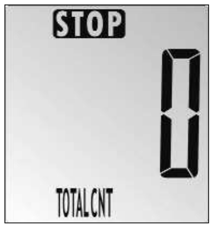














CALORIES



PULSE

2. EL EQUIPO AVISA MEDIANTE UNA SEÑAL AUDITIVA DE QUE SE HA ALCANZADO UN VALOR PREDETERMINADO DURANTE EL ENTRENAMIENTO, Y LA FUNCIÓN CORRESPONDIENTE SE PONDRÁ A CERO AL ALCANZAR ESTE PUNTO.

3. PULSE LA TECLA "MODE" Y MANTÉNGALA PULSADA DURANTE CUATRO SEGUNDOS PARA PONER A CERO TODAS LAS FUNCIONES, A EXCEPCIÓN DE LA FUNCIÓN TOTAL-COUNT.

4. ESPECIFICACIONES DE LAS PILAS: 1,5 V AA (2 PIEZAS).

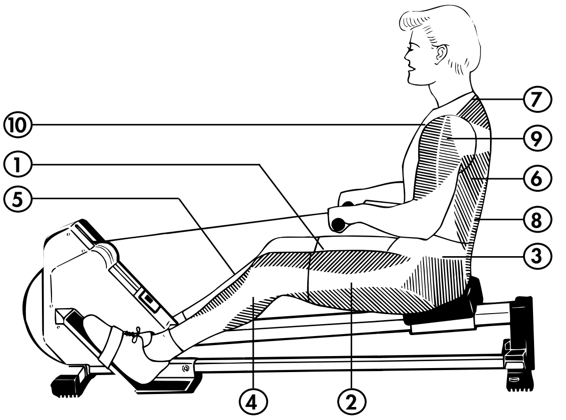
Entrenamiento con el APARATO DE REMO
El aparato de remo de KETTLER ofrece todas las ventajas del remo "real", pero sin el peligro ni los gastos que suponen la "puesta a flote" en este caso. El remo es un deporte que no solo aumenta el rendimiento del sistema cardiovascular sino también la resistencia y la capacidad física. Las siguientes indicaciones deben leerse con atención antes de comenzar el entrenamiento.

Importante
Antes de comenzar el entrenamiento, sométase a un examen médico para confirmar que está lo suficientemente en forma para utilizar el aparato de remo. El resultado del examen médico debe tomarse como base para el ajuste del programa de entrenamiento. Las siguientes directrices están dirigidas exclusivamente a personas sanas.

Las ventajas del entrenamiento de remo
Como se ha indicado anteriormente, el remo es una excelente oportunidad de aumentar la capacidad de su sistema cardiovascular. De esta forma, se mejora la capacidad de absorción del oxígeno. El remo también es adecuado para quemar grasas, ya que se utilizan las reservas de grasa (en forma de ácidos grasos) y se convierten en energía.
Otra ventaja importante del remo es el fortalecimiento de las zonas musculares importantes del cuerpo, y el fortalecimiento de la musculatura de la espalda y de los hombros puede considerarse especialmente positiva desde el punto de vista ortopédico. El fortalecimiento de la musculatura de la espalda puede contribuir a hacer frente a los problemas ortopédicos que se producen con más frecuencia hoy en día. El entrenamiento con el aparato de remo KETTLER es, por lo tanto, un método de entrenamiento muy completo. Se aumentará la resistencia, sin cargar en exceso las articulaciones.

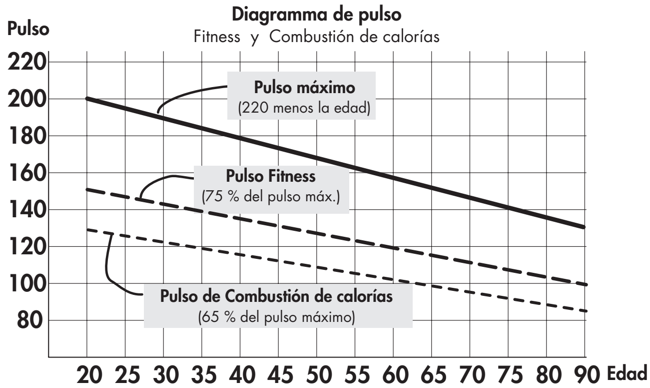
Qué músculos se entrenan
En los movimientos que se llevan a cabo con el remo se utilizan todas las zonas musculares del cuerpo, aunque algunas están más presentes que otras. Las zonas se representan en la siguiente figura.

Como se indica anteriormente en la figura, se utilizan en el mismo grado el tronco y la parte inferior del cuerpo. Con el remo, se entrenan los gemelos (1), el bíceps femoral (2), así como la musculatura de la pantorrilla y de la tibia (5, 4) en las piernas. Mediante el movimiento de las caderas, se ejercitan además los glúteos (3).
En la zona del torso, con los movimientos del remo se ejercitan principalmente la musculatura de la espalda (6) y los músculos erectores (8), así como el trapecio (7), los músculos deltoides (9) y los tríceps (10).



Planificación y control del entrenamiento de remo
Como base para la planificación de sus unidades de entrenamiento, debe tomar su forma física actual. Su médico de cabecera podrá someterle a una prueba de forma física mediante la que puede establecerse su capacidad física. El resultado de esta prueba debe tenerse en cuenta en la planificación de su programa de entrenamiento. Si no se somete a una prueba de forma física, deberá evitar a toda costa un entrenamiento excesivo. Se debe mantener el siguiente principio durante la planificación: El entrenamiento de resistencia puede controlarse mediante la dificultad, así como mediante el nivel de esfuerzo y la intensidad.

Intensidad del entrenamiento
La intensidad del esfuerzo en el remo se puede determinar midiendo las pulsaciones. La intensidad del entrenamiento de remo se puede variar modificando los pasos por minuto o ajustando la resistencia de la unidad de fuerza elástica. La intensidad aumenta cuando se incrementa el índice de pasos y la resistencia de la unidad de fuerza elástica. Los principiantes deben evitar por tanto utilizar índices de paso o niveles de resistencia elevados. El índice de pasos y la resistencia adecuados deben determinarse en función de las pulsaciones recomendadas (consulte la tabla de frecuencias cardíacas), las cuales deben medirse tres veces en cada unidad de entrenamiento. Antes de comenzar con el entrenamiento, mida sus pulsaciones en reposo. 10 minutos tras comenzar el entrenamiento, mida sus pulsaciones en activo (que deben estar en los límites recomendados) y, tras finalizar la unidad de entrenamiento, mida sus pulsaciones de regeneración.
Un entrenamiento regular, debe dar lugar a un descenso rápido de las pulsaciones en reposo y en activo. Este es un indicio de los efectos positivos del entrenamiento de resistencia. El corazón bombea más lentamente y tiene más tiempo para tomar la sangre, la cual puede circular por la musculatura coronaria.



Alcance del entrenamiento
Por alcance del entrenamiento entendemos la duración de cada unidad de entrenamiento y su frecuencia semanal. Los expertos han determinado que los siguientes alcances de entrenamiento son efectivos:

Unidades de entrenamiento semanales	Duración de la unidad
Diario	10 minutos
Dos o tres veces por semana	20-30 minutos
Una o dos veces por semana	30-60 minutos

Las unidades de entrenamiento con una duración de 20-30 minutos y 30-60 minutos son adecuadas para principiantes. Los principiantes deberán aumentar regularmente el alcance del entrenamiento, y los primeros bloques de entrenamiento deben mantenerse por un tiempo relativamente breve. El entrenamiento en bloque puede ser una buena alternativa para iniciar el entrenamiento.

El siguiente ejemplo puede tomarse como un programa típico para principiantes durante las primeras cuatro semanas:

1ª / 2ª semana	**Duración del bloque**
Unidades de entrenamiento semanales tres	3 minutos de remo 1 minuto de descanso 3 minutos de remo 1 minuto de descanso 3 minutos de remo
3ª / 4ª semana	**Duración del bloque**
Unidades de entrenamiento semanales cuatro	5 minutos de remo 1 minuto de descanso 5 minutos de remo

Al final de este programa para principiantes de 4 semanas, la duración del remo de los bloques puede aumentarse a 10 minutos sin pausa. Si se prefieren 3 unidades de entrenamiento semanales de 20-30 minutos (posteriormente), tras cada dos días de entrenamiento debe reposarse durante un día.

Ejercicios de gimnasia complementarios
Los ejercicios de gimnasia son el complemento ideal al entrenamiento de remo. Lleve a cabo ejercicios de calentamiento antes de comenzar con el remo. Active la circulación en los primeros minutos con un remo suave (10-15 pasos por minuto). Antes de comenzar con el remo en sí, deberá realizar ejercicios de estiramiento. Al final del entrenamiento de remo deberá realizar movimientos de remo suaves y, durante la fase de enfriamiento, de nuevo ejercicios de estiramiento.

I Istruzioni per l'allenamento e l'uso

1. TASTI DI FUNZIONE

"MODE" PREMERE PER SELEZIONARE LE VARIE FUNZIONI SUL MONITOR.

"RESET" PREMERE PER AZZERARE OGNI FUNZIONE SINGOLARMENTE DURANTE L'IMPOSTAZIONE INIZIALE.

"SET UP" PREMERE PER IMPOSTARE LA FUNZIONE DI CONTO REGOLARE DEL TEMPO, REGOLARE MISURAZIONE E CALCOLO DELLE CALORIE.

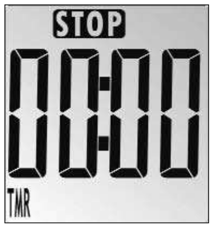
"SET DOWN" PREMERE PER IMPOSTARE LA FUNZIONE DI CONTO ALLA ROVESCIA DEL TEMPO, DELLA MISURAZIONE E DEL CALCOLO DELLE CALORIE.

* LA FUNZIONE PRESET FUNZIONA SOLO SE L'APPARECCHIO È NEL MODO "STOP" (LO STOP VIENE SEGNALATO SUL MONITOR)

2. FUNZIONI

"SCAN" [SCANSIONE]
SCANSIONE AUTOMATICA IN SEQUENZA DI CIASCUNA FUNZIONE OGNI 6 SECONDI.
IL CIRCUITO DEL DISPLAY È: SCAN-TIME-COUNT-TOTAL COUNT-CALORIES-SCAN [SCANSIONE, TEMPO-MISURAZIONE-MISURAZIONE TOTALE-CALORIE-SCANSIONE].





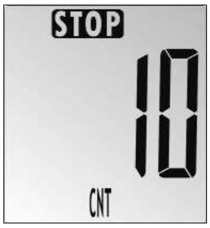
"TIME" [TEMPO]
"COUNT UP" [CONTO REGOLARE]: CONTEGGIO DELLA DURATA TOTALE DELL'ALLENAMENTO DA 0:00 A 99:59.
„COUNT DOWN" [CONTO ALLA ROVESCIA]: SE AVETE IMPOSTATO UN TEMPO DA RAGGIUNGERE, IL COMPUTER ESEGUE IL CONTO ALLA ROVESCIA DAL TEMPO IMPOSTATO INIZIALMENTE FINO A 0:00 NON APPENA COMINCIATE L'ALLENAMENTO.



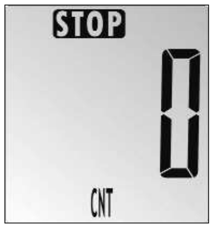




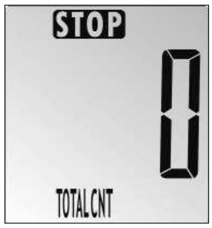
"COUNT" [MISURAZIONE]
"COUNT UP" [CONTO REGOLARE]: PER MISURARE IL TEMPO DURANTE L'ALLENAMENTO
"COUNT DOWN" [CONTO ALLA ROVESCIA]: SE AVETE PREIMPOSTATO UN CERTO NUMERO DI MINUTI DI ALLENAMENTO DA RAGGIUNGERE, IL COMPUTER CONTA DAL NUMERO PREIMPOSTATO FINO A ZERO NON APPENA COMINCIATE L'ALLENAMENTO.







"TOTAL COUNT" [MISURAZIONE TOTALE]
PER MISURARE IL TEMPO TOTALE DELLE VARIE SEDUTE DI ALLENAMENTO.
QUESTI DATI POSSONO ESSERE AZZERATI SEMPLICEMENTE SOSTITUENDO LE BATTERIE.



"CALORIES" [CALORIE]
"COUNT UP" [CONTO REGOLARE]: CALCOLO DELLE CALORIE BRUCIATE DA ZERO FINO A MASSIMO 9999 DURANTE UNA SEDUTA DI ALLENAMENTO.

"COUNT DOWN" [CONTO ALLA ROVESCIA]: SE AVETE PREIMPOSTATO UN NUMERO DI CALORIE DA BRUCIARE, IL COMPUTER CONTA DAL NUMERO PREIMPOSTATO FINO A ZERO QUANDO COMINCIATE L'ALLENAMENTO.



CALORIES

ATTENZIONE: QUESTI DATI RAPPRESENTANO UNA GUIDA APPROSSIMATIVA E DOVREBBERO ESSERE UTILIZZATI COME VALORI COMPARATIVI DURANTE LE VARIE SEDUTE DI ALLENAMENTO E NON A SCOPI MEDICI.

"PULSE" [FREQUENZA CARDIACA]
SE LA FREQUENZA CARDIACA VIENE MISURATA DURANTE L'ALLENAMENTO, IL SIMBOLO A FORMA DI CUORE DI QUESTO DISPLAY LAMPEGGIA E IL VALORE CARDIACO VIENE INDICATO IN PULSAZIONI AL MINUTO.



PULSE

ATTENZIONE:
1. QUANDO TERMINATE L'ALLENAMENTO, SE NON VIENE PREMUTO ALCUN TASTO PER 4 MINUTI, IL MONITOR SI SPEGNE AUTOMATICAMENTE.
2. IL COMPUTER VI AVVISA TRAMITE UN SEGNALE ACUSTICO (BEEP) QUANDO, DURANTE L'ALLENAMENTO, È STATO RAGGIUNTO UN TEMPO PREIMPOSTATO E RICOMINCIA A CONTARE DA ZERO APPENA L'OBIETTIVO È STATO RAGGIUNTO.

3. TENENDO PREMUTO IL TASTO "MODE" PER 4 SECONDI, VERRANNO AZZERATI TUTTI I DATI DELLE FUNZIONI, ECCETTO LA FUNZIONE TOTAL-COUNT.

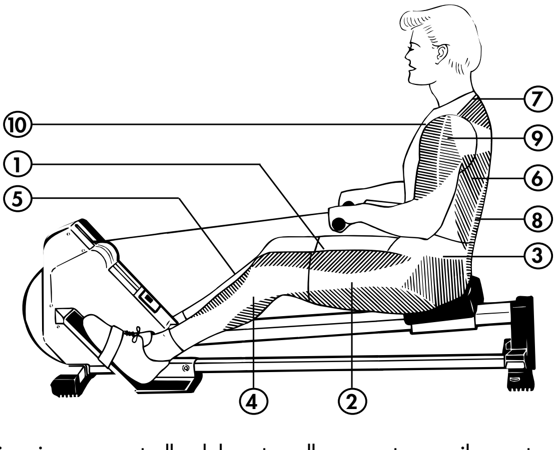
4. BATTERIA: 1,5V AA (2 UNITÀ).

Allenamento con il VOGATORE
Il vogatore KETTLER offre tutti i vantaggi della voga “vera e propria”, ma senza la fatica e i costi che comporta il portare un'imbarcazione in acqua. La voga è uno sport che aumenta non solo le prestazioni del sistema cardio-vascolare, ma anche la forza e la resistenza. I seguenti punti dovrebbero essere osservati prima di iniziare l'allenamento.

Importante
Prima di iniziare l'allenamento, consultate il vostro medico di famiglia per accertarvi di essere in condizione fisica adatta. Il risultato della visita medica dovrebbe essere preso come riferimento per redigere il programma di allenamento. Le seguenti indicazioni si riferiscono solo a soggetti sani.

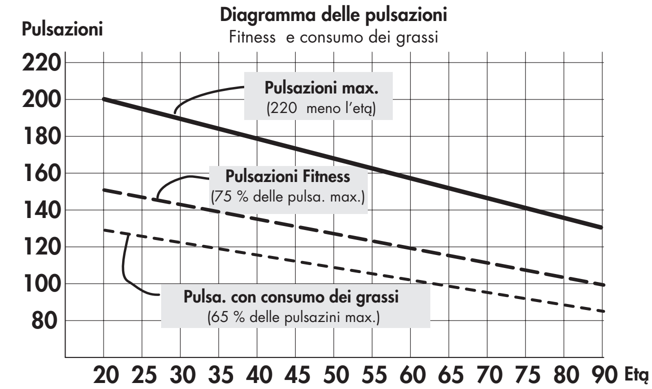
I vantaggi dell'allenamento con il vogatore
Come già accennato, la voga è un modo eccellente di incrementare l'efficienza del sistema cardio-vascolare. Inoltre, questo sport aumenta la capacità di ossigenazione dell'organismo. La voga è anche un'attività adatta per bruciare grassi, in quanto vengono attaccate le riserve di grasso (accumulate sotto forma di acidi grassi) per essere trasformate in energia.
Un ulteriore importante vantaggio della voga è il rafforzamento di tutti i più importanti gruppi di muscoli del corpo, dove il rafforzamento della muscolatura della schiena e delle spalle è considerato particolarmente vantaggioso dal punto di vista ortopedico. Il rafforzamento dei muscoli della schiena può contribuire ad evitare l'insorgere di problemi ortopedici, tanto frequenti oggigiorno. L'allenamento con il vogatore KETTLER costituisce, quindi, un metodo di allenamento completo, che potenzia la capacità di resistenza senza danneggiare le articolazioni.

Muscoli interessati
I movimenti fatti durante la voga impegnano tutti i principali muscoli del corpo, anche se alcuni gruppi di muscoli sono più interessati di altri. Questi sono mostrati nell'illustrazione sottostante.
Come mostrato nell'immagine, il torso e le gambe vengono allenate allo stesso modo. Nelle gambe vengono allenati gli estensori (1), i muscoli flessori (2) così come il muscolo tibiale e i muscoli del polpaccio (5, 4). Tramite il movimento dei fianchi, vengono allenati anche i glutei (3). Nella regione del torso, i movimenti interessano soprattutto il grande muscolo dorsale (latissimo) (6) e gli erettori (8) così come il trapezio (7), il deltoide (9) e gli estensori delle braccia (10).



Pianificazione e controllo del vostro allenamento con il vogatore
Come base per pianificare le vostre sedute di allenamento, sarebbe opportuno orientarsi al proprio stato di condizione fisica attuale. Il vostro medico può sottoporvi ad un test di resistenza per determinare la vostra condizione fisica. I risultati del test dovrebbero essere utilizzati per pianificare il vostro programma di allenamento. Se non vi sottoponete al test di resistenza fisica, dovreste assolutamente evitare di compiere eccesivi sforzi durante l'allenamento. Nel redigere il vostro programma, dovreste seguire il seguente consiglio: un allenamento di resistenza fisica può essere controllato sia tramite l'entità dello sforzo fisico, sia tramite il livello di sforzo fisico e l'intensità.

Intensità dell'allenamento
L'intensità dello sforzo fisico durante la voga può essere determinata misurando il polso. L'intensità degli esercizi di voga può essere variata, da una parte variando il numero di colpi al minuto, dall'altra regolando la resistenza del dispositivo di tensione. L'intensità aumenta aumentando il numero di colpi e aumentando la resistenza del dispositivo di tensione.
I principianti dovrebbero quindi evitare di esercitarsi con un numero elevato di colpi per minuto e con una elevata resistenza. Il numero di colpi ottimale e la resistenza ottimale dovrebbero essere determinati basandosi sulla frequenza del polso (vedi diagramma del polso), che dovrebbe essere misurata tre volte durante ogni seduta di allenamento. Prima di iniziare l'allenamento, misurate il vostro polso di riposo, 10 minuti dopo l'inizio dell'allenamento misurate il vostro polso di allenamento (che dovrebbe essere entro i limiti consigliati) e a fine allenamento misurate il vostro polso di recupero.
Un allenamento regolare porterà presto ad una diminuzione della frequenza del polso di riposo e del polso di allenamento. Ciò è un segnale degli effetti positivi dell'allenamento di resistenza. Il cuore batte più lentamente e ha quindi più tempo per accogliere il sangue che può circolare attraverso la stessa muscolatura del cuore.



Entità del programma di allenamento
Con entità del programma di allenamento intendiamo la durata delle singole sedute di allenamento e la loro frequenza settimanale. Gli esperti ritengono particolarmente effettiva la seguente entità del programma di allenamento:

Sedute settimanali	Durata della seduta
Tutti i giorni	10 minuti
Due o tre volte la settimana	20-30 minuti
Una o due volte la settimana	30-60 minuti

Le sedute di allenamento della durata di 20-30 minuti e di 30-60 minuti non sono adatte per i principianti. I principianti dovrebbero aumentare gradualmente la loro entità del programma di allenamento, tenendo presente che i primi blocchi di allenamento dovrebbero essere relativamente brevi. L'allenamento a blocchi può costituire una buona variante all'inizio.

Il seguente esempio può essere preso come modello per un tipico programma di allenamento per principianti per le prime 4 settimane:

1^ e 2 ^ settimana	**Durata dei blocchi di allenamento**
Sedute di allenamento	3 minuti di voga
settimanali: tre	1 minuto di pausa
	3 minuti di voga
	1 minuto di pausa
	3 minuti di voga
3^ e 4^ settimana	**Durata dei blocchi di allenamento**
Sedute di allenamento	5 minuti di voga
settimanali: quattro	1 minuto di pausa
	5 minuti di voga

Dopo queste 4 settimane di allenamento per principianti, i blocchi possono essere aumentati fino a 10 minuti di voga continua senza paura. Se si eseguono tre sedute di allenamento settimanali della durata di 20-30 minuti (in seguito), tra due giorni di allenamento dovrebbe essere fatto sempre un giorno di riposo.

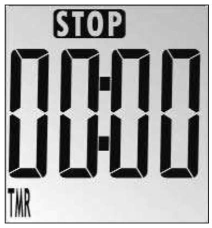
Esercizi di ginnastica complementari
Gli esercizi di ginnastica sono un complemento ideale all'allenamento con il vogatore. Fate sempre alcuni esercizi di riscaldamento prima di cominciare ad allenarvi con il vogatore. Attivate la circolazione facendo alcuni minuti di voga leggera (10-15 colpi al minuto). Prima di cominciare con l'allenamento di voga vero e proprio, eseguite alcuni esercizi di stretching. Alla fine dell'allenamento eseguite di nuovo alcune vogate leggere e durante la fase di raffreddamento ancora alcuni esercizi di stretching.

1. PRZYCISKI FUNKCYJNE

„MODE" WCISNĄĆ W CELU WYŚWIETLENIA FUNKCJI NA MONITORZE.
„RESET" WCISNĄĆ W CELU COFNIĘCIA DANYCH DLA OKREŚLONEJ FUNKCJI PODCZAS USTAWIANIA WSTĘPNEGO.
„SET UP" WCISNĄĆ W CELU ZWIĘKSZENIA CZASU TRWANIA, ZLICZANIA, DANYCH DOTYCZĄCYCH KALORII.
„SET DOWN" WCISNĄĆ W CELU ZMNIEJSZENIA CZASU TRWANIA, ZLICZANIA, DANYCH DOTYCZĄCYCH KALORII.
* FUNKCJA PRESET JEST AKTYWNA TYLKO W TRYBIE STOP (STOP WYŚWIETLONY ZOSTAJE NA MONITORZE)

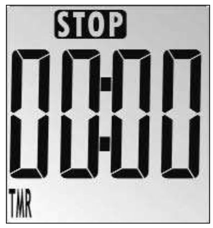
2. FUNKCJE

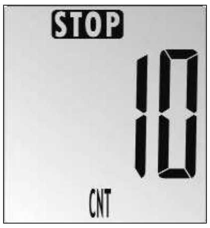






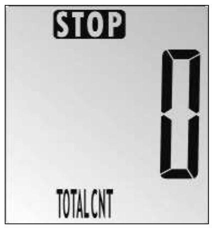


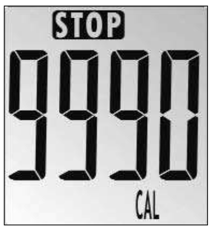












CALORIES



PULSE

„SCAN" [SKANOWANIE]
AUTOMATYCZNY SKAN PRZEZ KAŻDĄ FUNKCJĘ W KOLEJNOŚCI, CO 6 SEKUND.
KOLEJNOŚĆ WYŚWIETLANIA JEST NASTĘPUJĄCA: SCAN-TIME-COUNT-TOTAL COUNT-CALORIES-SCAN [SKANOWANIE-CZAS TRWANIA-ZLICZANIE-ZLICZANIE CAŁK.-KALORIE-SKANOWANIE].

„TIME" [CZAS TRWANIA]
„COUNT UP" [ZLICZANIE W DÓŁ]: SUMOWANIE CAŁEGO CZASU TRWANIA TRENINGU OD 0:00 DO 99:59.
„COUNT DOWN" [ZLICZANIE W DÓŁ]: JEŚLI USTAWILIŚMY WSTĘPNIE CZAS DOCELOWY, Z CHWILĄ ROZPOCZĘCIA TRENINGU KOMPUTER ZLICZA CZAS OD WARTOŚCI ZADANEJ W DÓŁ, DO 0:00.

„COUNT" [ZLICZANIE]
„COUNT UP" [ZLICZANIE W GÓRĘ]: SUMOWANIE LICZBY ĆWICZEŃ PODCZAS TRENINGU.
„COUNT DOWN" [ZLICZANIE W DÓŁ]: JEŚLI USTAWILIŚMY WSTĘPNIE DOCELOWĄ ILOŚĆ ĆWICZEŃ, Z CHWILĄ ROZPOCZĘCIA TRENINGU KOMPUTER ZLICZA LICZBĘ ĆWICZEŃ OD WARTOŚCI ZADANEJ W DÓŁ, DO ZERA.

„TOTAL COUNT" [LICZBA CAŁKOWITA]
SUMOWANIE CAŁKOWITEJ LICZBY ĆWICZEŃ RÓŻNYCH JEDNOSTEK TRENINGOWYCH.
DANE TE MOŻNA ZRESETOWAĆ TYLKO PRZEZ WYMIANĘ BATERII.

„CALORIES" [KALORIE]
„COUNT UP" [ZLICZANIE W GÓRĘ]: SUMOWANIE ZUŻYCIA KALORII PODCZAS JEDNEJ JEDNOSTKI TRENINGOWEJ OD ZERA DO MAKS. 9999.

„COUNT DOWN" [ZLICZANIE W DÓŁ]: JEŚLI USTAWILIŚMY WSTĘPNIE WARTOŚĆ DOCELOWĄ ZUŻYCIA KALORII, Z CHWILĄ ROZPOCZĘCIA TRENINGU KOMPUTER ZLICZA ZUŻYCIE KALORII W DÓŁ, OD WARTOŚCI ZADANEJ DO ZERA.
WSKAZÓWKA: DANE TE STANOWIĄ PRZYBLIŻONE WARTOŚCI ORIENTACYJNE I NALEŻY JE TRAKTOWAĆ JAKO WARTOŚCI PORÓWNAWCZE DLA KILKU JEDNOSTEK TRENINGOWYCH I NIE POWINNY BYĆ ONE WYKORZYSTYWANE DO CELÓW MEDYCZNYCH.

„PULSE" [PULS]
GDY W CZASIE TRENINGU JEST REJESTROWANY PULS MIGA W TYM WSKAZANIU SEGMENTOWYM SYMBOL SERCA I WARTOSC PULSU WSKAZYWANA JEST W UDERZENIACH SERCA NA MINUTE.

WSKAZÓWKA:
1. JEŚLI PO ZAKOŃCZENIU TRENINGU PRZEZ CZTERY MINUTY NIE ZOSTANIE WCIŚNIĘTY ŻADEN PRZYCISK, NASTĄPI AUTOMATYCZNE WYŁĄCZENIE MONITORA.
2. UZYSKANIE ZADANEJ WARTOŚCI PODCZAS TRENINGU SYGNALIZOWANE JEST PRZEZ KOMPUTER SYGNAŁEM AKUSTYCZNYM. PO OSIĄGNIĘCIU TEGO CELU FUNKCJA BĘDZIE ZLICZANA OD ZERA W GÓRĘ.

3. W CELU WYZEROWANIA WSZYSTKICH FUNKCJI ZA WYJĄTKIEM FUNKCJI TOTAL-COUNT NALEŻY WCISNĄĆ PRZYCISK „MODE" I PRZYTRZYMAĆ GO PRZEZ CZTERY SEKUNDY.

4. SPECYFIKACJA DOTYCZĄCA BATERII: 1,5V AA (2 SZTUKI).

Trening za pomocą WIOŚLARZA

Urządzenie do treningu wioślarskiego marki KETTLER oferuje wszystkie zalety „prawdziwego”
wioślarstwa, jednak bez niedogodności i kosztów związanych z wodowaniem sprzętu. Wioślarstwo jest sportem, który nie tylko zwiększa sprawność układu krążenia, lecz także kondycję i wytrzymałość. Przed rozpoczęciem treningu należy uważnie przeczytać poniższe wskazówki.

Ważne

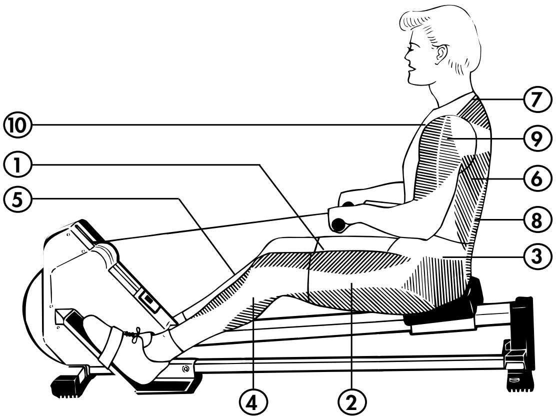
Przed rozpoczęciem treningu należy wykonać badania lekarskie, aby stwierdzić, czy dysponujemy wystarczającą sprawnością, pozwalającą nam na ćwiczenia z tym urządzeniem. Wynik badań lekarskich powinien być podstawą dla zestawienia naszego programu treningowego. Poniższe wytyczne dotyczą wyłącznie osób zdrowych.

Zalety treningu wioślarskiego

Jak już wspomniano wyżej, wioślarstwo daje doskonałą możliwość polepszenia sprawności układu krążenia. Ponadto zwiększa ono zdolność absorpcji tlenu. Wioślarstwo jest także dobrym sposobem na redukcję tkanki tłuszczowej, ponieważ podczas ćwiczeń organizm sięga do rezerw tłuszczu (w postaci kwasów tłuszczowych) i zamienia je w energię.
Kolejna ważna zaleta wioślarstwa polega na wzmacnianiu wszystkich ważnych partii mięśni ciała, przy czym z ortopedycznego punktu widzenia szczególnie pozytywnie należy ocenić wzmocnienie mięśni pleców i ramion. Dzięki wzmocnieniu mięśni pleców można uniknąć wielu problemów ortopedycznych, jakie często dzisiaj występują. Trening wioślarski na urządzeniu marki KETTLER stanowi obszerną metodę treningową. Zwiększa się wytrzymałość, przy czym ćwiczenia nie obciążają stawów.

Jakie mięśnie ćwiczymy

W ruchach wykonywanych podczas wiosłowania biorą udział wszystkie partie mięśni, jednak niektóre z nich rozwijane są bardziej niż inne. Partie te przedstawiono na poniższej ilustracji.
Jak pokazano na powyższej ilustracji, trening rozwija w równym stopniu górną i dolną część ciała. W partii nóg wiosłowanie rozwija mięśnie prostowniki (1), zginacze (2) oraz muskulaturę przy kości piszczelowej i strzałkowej (5, 4). Ruchy bioder ćwiczą też mięśnie pośladków (3).
W partii tułowia ruchy wykonywane na wioślarzu rozwijają przede wszystkim mięśnie pleców (6) mięśnie prostowniki (8) oraz mięśnie trapezowe (7), mięśnie naramienne (9) i mięśnie trójgłowe ramion (10).

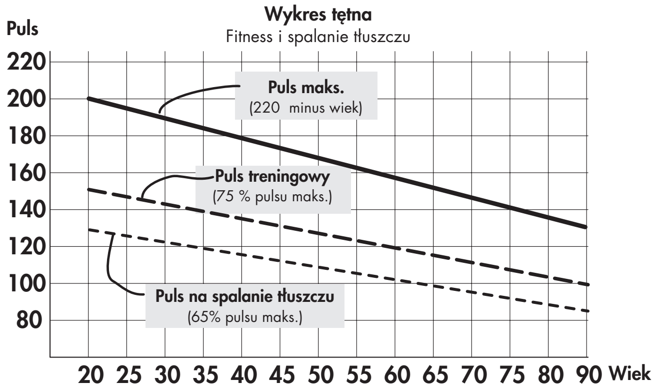


Planowanie i kontrola treningu wioślarskiego

Za podstawę do planowania jednostek treningowych należy przyjąć Państwa aktualny stan sprawności. Możecie poprosić Państwo swojego lekarza o przeprowadzenie testu sprawności, który sprawdzi Państwa wydolność. Wynik tego testu należy uwzględnić przy planowaniu programu treningowego. Jeśli nie poddali się Państwo testom sprawnościowym, należy koniecznie unikać zbyt forsownych ćwiczeń. Przy planowaniu treningu należy przestrzegać następującej zasady: trening wytrzymałościowy można kontrolować zarówno poprzez czas trwania wysiłku, jak i jego poziom i intensywność.

Intensywność treningu

Intensywność wysiłku podczas wiosłowania można ustalać przez pomiar tętna. Intensywność treningu wioślarskiego można zmieniać przez zmianę liczby pociągnięć na minutę, a także przez zmianę oporu sprężyny. Intensywność zwiększa się wraz ze zwiększeniem liczby pociągnięć oraz stopnia oporu.
Osoby początkujące powinny unikać treningu z wysoką częstotliwością pociągnięć i z dużym stopniem oporu. Optymalną częstotliwość pociągnięć i optymalny stopień oporu należy określić na podstawie zalecanej szybkości tętna (patrz diagram tętna), którą należy zmierzyć trzy razy podczas jednej jednostki treningowej. Przed rozpoczęciem treningu należy zmierzyć tętno spoczynkowe. 10 minut po rozpoczęciu treningu należy zmierzyć tętno wysiłkowe (którego wartość powinna znaleźć się w granicach zalecanego przedziału), a po zakończeniu jednostki treningowej zmierzyć tętno odnowy.
Regularny trening powinien szybko doprowadzić do obniżenia wartości tętna spoczynkowego i wysiłkowego. Jest to oznaką pozytywnego wpływu treningu wytrzymałościowego. Serce bije wolniej i ma więcej czasu na przyjęcie krwi, która może przepłynąć przez mięsień sercowy.



Czas trwania treningu

Pod pojęciem czasu treningu rozumiemy czas trwania pojedynczej jednostki treningowej i ich częstotliwość przypadająca na jeden tydzień. Eksperci uważają za szczególnie efektywny następujący czas treningu:

Jednostki treningowe przypadające na jeden tydzień	Czas trwania jednostki treningowej
Codziennie	10 minut
Dwa lub trzy razy w tygodniu	20-30 minut
Jeden lub dwa razy w tygodniu	30-60 minut

Treningi trwające 20-30 minut oraz 30-60 minut nie nadają się dla osób początkujących. Początkujący powinni zwiększać zakres treningów stopniowo, przy czym pierwsze bloki treningowe powinny być relatywnie krótkie. Trening blokowy powinien stanowić dobrą alternatywę na początku treningów.

Jako typowy program dla początkujących na pierwsze 4 tygodnie może posłużyć następujący przykład:

Tydzień 1/2	**Czas trwania bloku treningowego**
Trzy jednostki treningowe w tygodniu	3 minuty wiosłowania 1 minuta przerwy 3 minuty wiosłowania 1 minuta przerwy 3 minuty wiosłowania
Tydzień 3/4	**Czas trwania bloku treningowego**
Cztery jednostki treningowe w tygodniu	5 minut wiosłowania 1 minuta przerwy 5 minut wiosłowania

Po zakończeniu tych 4 tygodni treningu dla początkujących bloki można przedłużyć do 10 minut ciągłego wiosłowania bez przerw. Jeśli założymy sobie 3 jednostki treningowe w tygodniu trwające 20-30 minut (w późniejszym czasie), między dwoma jednostkami treningowymi powinien być dzień wolny od ćwiczeń.

Dodatkowe ćwiczenia gimnastyczne

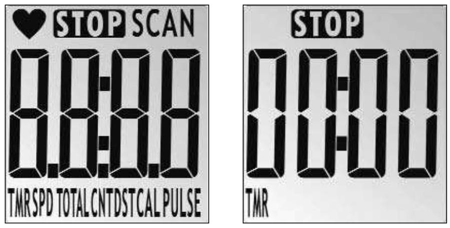
Ćwiczenia gimnastyczne są idealnym uzupełnieniem treningu wioślarskiego. Przed rozpoczęciem wiosłowania należy zawsze przeprowadzić ćwiczenia rozgrzewające. W pierwszych minutach należy pobudzić układ krążenia delikatniejszym wiosłowaniem (10-15 pociągnięć na minutę). Przed rozpoczęciem właściwego treningu należy wykonać ćwiczenia rozciągające. Także na koniec treningu wioślarskiego należy wykonywać delikatniejsze ruchy, a podczas fazy chłodzenia ponownie wykonać ćwiczenia rozciągające.

1. FUNKČNÍ TLAČÍTKA

„MODE“ STISKNOUT PRO VÝBĚR ZOBRAZENÍ FUNKCÍ NA MONITORU.
„RESET“ STISKNOUT PRO RESETOVÁNÍ PŘÍSLUŠNÝCH DAT FUNKCÍ BĚHEM PŘEDNASTAVENÍ.
„SET UP“ STISKNOUT PRO ZVÝŠENÍ NASTAVENÍ DOBY TRVÁNÍ, POČÍTÁNÍ, ÚDAJŮ O KALORIÍCH
„SET DOWN“ STISKNOUT PRO SNÍŽENÍ NASTAVENÍ DOBY TRVÁNÍ, POČÍTÁNÍ, ÚDAJŮ O KALORIÍCH
* FUNKCE PRESET JE AKTIVNÍ POUZE V REŽIMU STOP (STOP JE ZOBRAZENO NA MONITORU)

2. FUNKCE

„SCAN“ [SKENOVÁNÍ]
AUTOMATICKÉ SKENOVÁNÍ KAŽDÉ FUNKCE V POŘADÍ KAŽDÝCH 6 SEKUND.
SLED ZOBRAZOVÁNÍ JE SCAN-TIME-COUNT-TOTAL COUNT-CALORIES-SCAN [SKENOVÁNÍ, TRVÁNÍ-NAČÍTÁNÍ-CELKOVÉ NAČÍTÁNÍ-KALORIE-SKENOVÁNÍ].



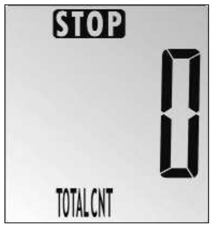
„TIME“ [TRVÁNÍ]
„COUNT UP“ [PŘIČÍTÁNÍ]: ZVYŠOVÁNÍ CELKOVÉ DOBY TRÉNINKU OD 0:00 DO 99:59.
„COUNT DOWN“ [ODPOČÍTÁVÁNÍ]: POKUD JSTE PŘEDNASTAVILI URČITÝ ČAS, ZAČNE POČÍTAČ ODPOČÍTÁVAT ZPĚT OD PŘEDNASTAVENÉHO ČASU DO 0:00, JAKMILE ZAČNETE S TRÉNINKEM.



„COUNT“ [POČÍTÁNÍ]
„COUNT UP“ [PŘIČÍTÁNÍ]: PŘIČÍTÁNÍ POČTU WORKOUT BĚHEM TRÉNINKU.
„COUNT DOWN“ [ODPOČÍTÁVÁNÍ]: POKUD JSTE PŘEDNASTAVILI CÍLOVÝ POČET WORKOUT CVIKŮ, ZAČNE POČÍTAČ, JAKMILE ZAČNETE S TRÉNINKEM, POČÍTAT OD PŘEDNASTAVENÉHO POČTU AŽ K NULE.

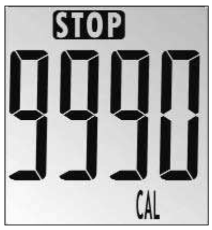


„TOTAL COUNT“ [CELKOVÝ POČET]
PŘIČÍTÁNÍ CELKOVÉHO POČTU WORKOUT CVIKŮ RŮZNÝCH TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK.
TATO DATA MŮŽETE RESETOVAT POUZE VÝMĚNOU BATERIÍ.



„CALORIES“ [KALORIE]
„COUNT UP“ [PŘIČÍTÁNÍ]: ZVYŠOVÁNÍ SPOTŘEBY KALORIÍ OD NULY DO MAXIMÁLNĚ 9999 BĚHEM JEDNÉ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY.

„COUNT DOWN“ [ODPOČÍTÁVÁNÍ]: POKUD JSTE PŘEDNASTAVILI CÍLOVOU HODNOTU KALORIÍ, ZAČNE POČÍTAČ, JAKMILE ZAČNETE S TRÉNINKEM, ODPOČÍTÁVAT ZPĚT OD PŘEDNASTAVENÉ HODNOTY DO NULY.



CALORIES



PULSE

UPOZORNĚNÍ: TATO DATA JSOU PŘIBLIŽNÉ ORIENTAČNÍ HODNOTY, A PROTO BY MĚLA BÝT POUŽÍVÁNA JAKO SROVNÁVACÍ HODNOTY V RÁMCI NĚKOLIKA TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK, A NIKOLIV K MEDICÍNSKÝM ÚČELŮM.

„PULSE“ [PULZ]
KDYZ SE BEHEM TRENINKU EVIDUJE PULZ, BLIKA SYMBOL SRDCE V ZOBRAZENI TOHOTO SEGMENTU A HODNOTA PULZU SE ZOBRAZUJE JAKO POCET TEPU ZA MINUTU.

UPOZORNĚNÍ:
1. KDYŽ UKONČÍTE TRÉNINK A PO DOBU 4 MINUT NENÍ STISKNUTA ŽÁDNÁ KLÁVESA, DOJDE K AUTOMATICKÉMU VYPNUTÍ MONITORU.

2. POČÍTAČ VÁS ZVUKOVÝM SIGNÁLEM UPOZORNÍ NA DOSAŽENÍ PŘEDNASTAVENÉ HODNOTY BĚHEM TRÉNINKU A PŘÍSLUŠNÁ FUNKCE ZAČNE PO DOSAŽENÍ CÍLE POČÍTAT OD NULY NAHORU.

3. STISKNĚTE TLAČÍTKO „MODE“ A DRŽTE HO STISKNUTÉ PO DOBU 4 SEKUND PRO RESETOVÁNÍ VEŠKERÝCH FUNKCÍ S VÝJIMKOU FUNKCE TOTAL-COUNT NA NULU.

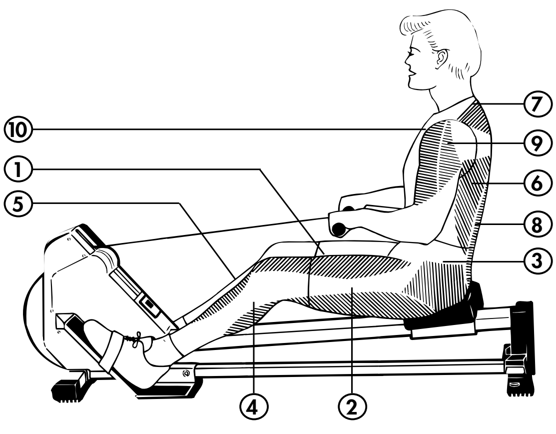
4. SPECIFIKACE BATERIÍ: 1,5V AA (2 KS).

Trénink s VESLOVACÍM PŘÍSTROJEM
Veslovací přístroj KETTLER nabízí veškeré výhody „skutečného“ veslařského sportu, avšak bez rozčilování a vedlejších nákladů, protože v tomto případě odpadá „spouštění na vodu“. Veslování je sport, který zvyšuje nejen výkon kardiovaskulárního systému, nýbrž také vytrvalost a výdrž. Než začnete s tréninkem, přečtěte si pozorně následující pokyny.

Důležité
Před zahájením tréninku se nechte vyšetřit svým obvodním lékařem, zda disponujete dostatečnou fyzickou kondicí, abyste mohli trénovat na veslovacím přístroji. Výsledek lékařské prohlídky by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Následující pokyny jsou určeny výlučně zdravým osobám.

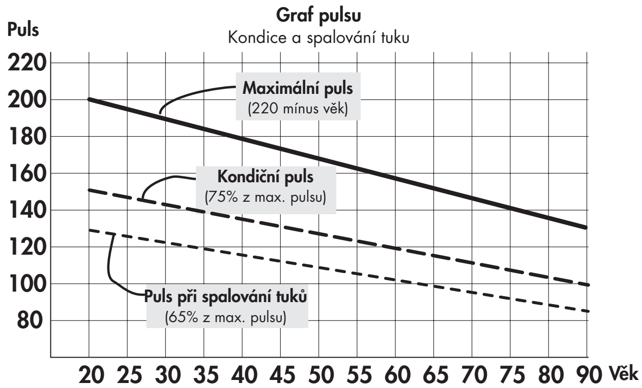
Přednosti tréninku veslováním
Jak již bylo zmíněno výše, představuje veslování vynikající možnost pro zvýšení výkonnosti srdečního oběhového systému. Kromě toho zlepšuje schopnost absorbovat kyslík. Veslařský sport se dále hodí ke spalování tuku díky tomu, že jsou využívány tukové rezervy (ve formě mastných kyselin) a přeměňovány na energii.
Další důležitou výhodou veslařského sportu je zpevňování veškerých důležitých svalových skupin na těle, přičemž zpevňování zádových a ramenních svalů je považováno za velmi pozitivní z ortopedického hlediska. Zpevňování zádového svalstva může přispět k tomu, aby se nevyskytovaly ortopedické problémy, což se v dnešní době často stává. Trénink s veslovacím přístrojem KETTLER tak představuje rozsáhlou tréninkovou metodu. Tréninkem se zvyšuje vytrvalost, přitom však nedochází k zatěžování kloubů.

Které svaly se trénují
Pohyby, které jsou vykonávány během veslování, namáhají veškeré svalové skupiny těla, avšak určité zóny jsou namáhány více, než jiné. Namáhané zóny jsou zobrazeny na následujícím obrázku.
Jak je z obrázku patrné, je při veslování stejnou měrou aktivována jak horní, tak i dolní část těla. V rámci svalstva nohou namáhá veslování především extenzory (1), flexory (2) a holenní a lýtkové svaly (5, 4). V důsledku pohybu kyčlí je kromě toho rovněž namáháno hýždové svalstvo (3).
V oblasti trupu působí veslovací pohyby převážně na zádové svalstvo (6) a vzpřimovače (8), stejně jako na trapézové svaly (7), deltové svaly (9) a extenzory paží (10).



Plánování a kontrola Vašeho veslovacího tréninku
Jako základ pro plánování Vašich tréninkových jednotek byste měli použít Vaši aktuální kondici. Váš praktický lékař Vám může provést test kondice, pomocí kterého můžete zjistit Váš tělesný výkon. Výsledek tohoto testu byste měli zohlednit při plánování Vašeho tréninkového programu. Pokud jste si nenechali provést test kondice, měli byste se v každém případě vyvarovat vysokých tréninkových zatížení.
Při Vašem plánování byste měli zohlednit následující princip: Vytrvalostní trénink lze kontrolovat rozsahem namáhání stejně jako úrovní a intenzitou namáhání.

Intenzita tréninku
Intenzitu tréninku při veslování lze stanovit měřením srdeční frekvence. Intenzitu tréninku lze na jedné straně měnit změnou počtu záběrů za minutu a na druhé straně nastavením odporu pružinové jednotky.
Intenzita roste, když se zvyšuje počet záběrů a pokud se zvýší odpor pružinové jednotky.
Začátečníci by se proto měli vyvarovat tréninku s příliš vysokým počet záběrů nebo s příliš velkým odporem. Optimální počet záběrů a odpor by měl být stanoven na základě doporučené tepové frekvence (viz graf pulsu), která by měla být měřena třikrát během tréninkové jednotky. Dříve než začnete s tréninkem, změřte si svůj klidový puls. 10 minut po zahájení tréninku si změřte svůj zátěžový puls (který by se měl pohybovat v doporučeném rozsahu) a po ukončení tréninkové jednotky si změřte svůj regenerační puls.
Pravidelný trénink by měl rychle vést k poklesu klidového a zátěžového pulsu. To je znamením pozitivních účinků vytrvalostního tréninku. Srdce bije pomaleji a má více času se naplnit krví, která může cirkulovat srdečním svalem.



Rozsah tréninku
Rozsahem zatížení se rozumí trvání jednotlivých tréninkových jednotek a jejich četnost v týdnu. Za mimořádně efektivní považují odborníci následující rozsah tréninku:

Tréninkové jednotky za týden	Trvání tréninkových jednotek
Denně	10 minut
Dvakrát nebo třikrát za týden	20-30 minut
Jednou nebo dvakrát za týden	30-60 minut

Tréninkové jednotky v trvání 20-30 minut a 30-60 minu nejsou vhodné pro začátečníky. Začátečníci by měli svůj rozsah tréninku postupně zvyšovat, přičemž by měly být první tréninkové bloky relativně krátké. Blokový trénink může být dobrou alternativou na začátku tréninku.

Typický program pro začátečníky v prvních 4 týdnech může být koncipován podle následujícího příkladu následovně:

1./2. týden	**Trvání tréninkového bloku**
Tréninkové jednotky za týden tři	3 minuty veslování 1 minuta přestávka 3 minuty veslování 1 minuta přestávka 3 minuty veslování
3./4. týden	**Trvání tréninkového bloku**
Tréninkové jednotky za týden čtyři	5 minut veslování 1 minuta přestávka 5 minut veslování

V návaznosti na tento čtyřtýdenní trénink pro začátečníky můžete bloky prodloužit na 10 trvalého veslování bez přestávky. Pokud budete upřednostňovat 3 tréninkové jednotky týdně po 20-30 minutách (později), měli byste mezi dvě tréninkové jednotky zařadit jeden den bez tréninku.

Doprovodná gymnastická cvičení
Gymnastická cvičení jsou ideálním doplňkem k veslovacímu tréninku. Dříve než začnete s veslováním, proveďte vždy zahřívací cvičení. Aktivujte svůj krevní oběh po dobu několika prvních minut lehkými veslovacími cviky (10-15 záběrů za minutu). Dříve než začnete s vlastním veslovacím tréninkem, měli byste provádět protahovací cviky. I na konci veslovacího tréninku byste měli provádět lehké veslovací cviky a během ochlazovací fáze opět protahovací cviky.

(DK) Trænings – og betjeningsvejledning

1. FUNKTIONS KNAPPER

MODE TRYK FOR AT VÆLGE FUNKTIONS DISPLAY PÅ COMPUTEREN
RESET TRYK FOR AT NULSTILLE DATA INDIVIDUELT.
SET UP TRYK FOR AT ØGE VÆRDI FOR TID, ANTAL OG KAROLIE DATA
SET DOWN TRYK FOR AT NEDJUSTERE SE SAMME VÆRDIER.
* PRESENT FUNKTIONEN FUNGERER NÅR MASKINEN IKKE BRUGES.

2. FUNKTIONER

SCAN
AUTOMATISK SKIFT MELLEM ALLE FUNKTIONEN MED 6 SEKUNDERS INTERVAL
FORLØB ER SÅLEDES : SCAN – TID – ANTAL – TOTAL – KALORIE – SCAN - - - -

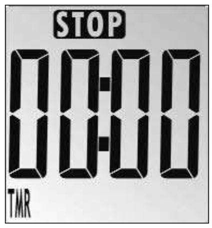




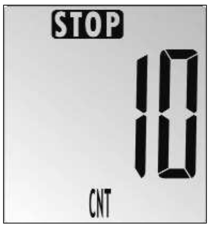
TID
COUNT UP : TÆLLER SAMLET TID FRA 0:00 TIL 99:59
COUNT DOWN : HVIS DU HAR INDSAT EN TRÆNINGSTID, TÆLLES AUTOMATISK NED TIL 0:00, NÅR TRÆNINGEN STARTES.



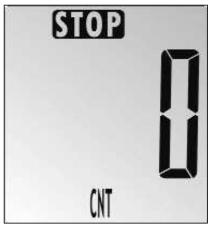




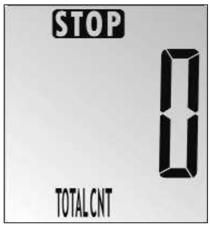
COUNT
COUNT UP : TÆLLER SAMLET ANTAL UNDER TRÆNINGEN
COUNT DOWN : HVIS ET ANTAL ER INDSAT SOM MÅL, TÆLLES DER AUTOMATISK NED TIL NUL, NÅR TRÆNINGEN STARTES.





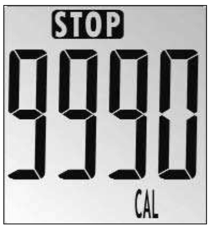


TOTAL COUNT
TOTAL FRA FLERE TRÆNINGS SESSIONER
KUN RESET HVIS DER SKIFTES BATTERIER



CALORIES
COUNT UP : TÆLLER KALORIE FORBRUG OP FRA NUL TIL MAX. 9999
COUNT DOWN : HVIS KALORIEFORBRUG ER INDSAT, TÆLLES DER NED TIL NUL, NÅR TRÆNINGEN STARTES.

OBS : DENNE VÆRDI KAN IKKE BRUGES TIL MEDICINSK FORMÅL, MEN KUN SOM EN SAMMENLIGNINGS VÆRDI.



CALORIES



PULSE

PULSEN

NAR PULSEN REGISTRERES UNDER TRÆNINGEN, BLINKER HJERTESYMBOLET I DETTE SEGMENTDISPLAY, OG PULSVÆRDIEN VISES I HJERTESLAG PR. MINUT.

OBS

1. HVIS DU STOPPER TRÆNINGEN I 4 MINUTTER, VIL COMPUTEREN SLUKKE.

2. COMPUTEREN VIL GIVE ALARM, NÅR EN INDTASTET VÆRDI ER OPNÅET, DEREFTER VIL COMPUTEREN GÅ I COUNT UP FUNKTION.
3. HVIS DU TRYKKER PÅ "MODE" KNAPPEN I 4 SEK. , VIL DU NULSTILLE ALLE VÆRDIER, PÅ NÆR " TOTAL COUNT " FUNKTIONEN.

4. BATTERI SPEC. : 1,5V AA(2 STK.)

Træning med KETTLER ro – maskine.

Med en Kettler ro – maskine, får du fornemmelsen af en virkelig ro – tur. Ro – træning er perfekt til cardio – træning, samt styrke – og udholdenheds træning.

Vigtigt

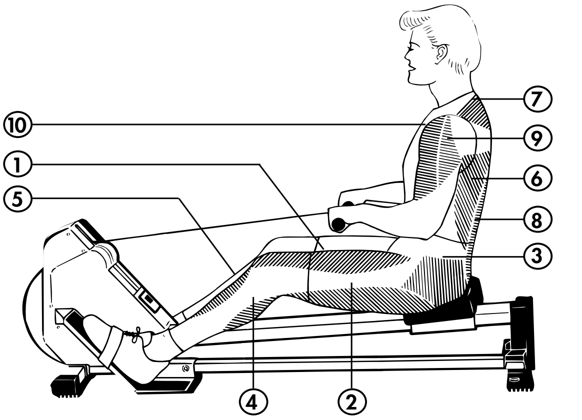
Før du starter på træning, bør du kontakte din læge, for at checke dit helbred, inden du starter træningen.
Den efterfølgende vejledning er kun beregnet på raske personer.

Fordele ved ro – træning

Som nævnt er ro – træning perfekt til cardio – træning. Samtidig forbedrer det evnen til at optage ilt. Samtidig er træning perfekt til " fedt – forbrænding ".
Generel træning af alle muskelgrupper, og især ryg – og skuldermuskler.
Ro – træning er derfor en optimal måde at træne kondition og muskler på samme tid.

Hvilke muskler påvirkes.

Alle muskelgrupper påvirkes, men nogle i kraftigere grad end andre. Disse grupper er vist på illustrationen.
Som det ses på tegningen, påvirkes muskler i både over – og underkrop. I underkroppen påvirkes (1) lårmuskler på oversiden (2) lårmuskel på ydersiden (5, 4) læg og skinneben (3) sædemuskel I overkroppen påvirkes (6) latissimus (8) rygstrækker (7) nakke (9) overarm (10) brystmuskel.

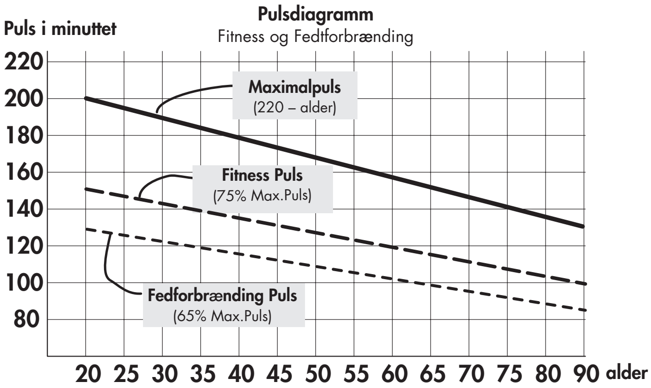


Planlægning og kontrol af træning

Planlægningen af din træning, bør ske med udgangspunkt i tid aktuelle helbredstilstand, og evnt. undersøgelse og test ved din egen læge (som vi anbefaler). Hvis du ikke bliver undersøgt eller testet inden opstart på din træning, træn da med omtanke. Følg da de følgende råd og vejledning.

Trænings intensitet

Træningsintensiteten kan fastslås ved at checke din puls. Intensiteten kan ændres ved, enten at ændre antal af ro – tag pr. minut, eller ved at ændre belastningen på ro – maskinen. Begyngere bør derfor ikke arbejde med for høj intensitet. De optimale ro – tag og belastning, kan bestemmes ved følge diagrammet (se puls diagram), og bør checkes 3 gange under hver træning.
Før træning bør du checke din puls, 10 minutter inde i træningen check igen, og efter træning check da de hvile (recovery) puls.
Regelmæssig træning vil hurtig vise en reduktion i puls – værdien, både før, under og efter træning.
Se betyder at hjertet slår langsommere, og har mere tid til at hente blod igennem hjertet og hjertets muskler.



Trænings mængde

Med dette menes, længde/tid pr- træning, og antal trænings sessioner pr. uge.

Antal sessioner pr. uge	Tid pr. session
Daglig	10 Min.
2 – 3 gange om ugen	20-30 Min.
1 – 2 gange om ugen	30-60 Min.

Træning på 20 – 30 min. / 30 – 60 min. , er ikke tilrådeligt for begyndere. Begyndere bør kun øge deres træningstid med små intervaller.
Et typisk begynder program for 4 ugen, kan se således ud:

1 / 2 uge — **længde på trænings blok**
3 minutters ro – træning
1 minuts pause
3 minutters ro – træning
1 minuts pause
3 minutters ro – træning

3 / 4 uge — **længde på trænings blok**
5 minutters ro – træning
1 minuts pause
5 minutters ro – træning

Hvis man følger dette i 4 uger, kan blokkene øges til 10 minutter uden pause. Hvis man senere ønsker 3 ugentlige sessioner på 20 – 30 minutter, bør man holde en dag fri mellem sessionerne.

Kombinere med gymnastik

Gymnastik er perfekt som supplement til ro – træning. Lav altid opvarmningsøvelser inden du går i gang med at ro. Aktiver cirkulationen med let roning (10 – 15 træk pr. minut).
Du bør lave stræk øvelser inden den reelle træning påbegyndes. Let roning og udstrækning, er samtidig en perfekt måde at slutte træningen på.

Instruções relativas ao computador e ao treino

1. TECLAS DE FUNÇÕES

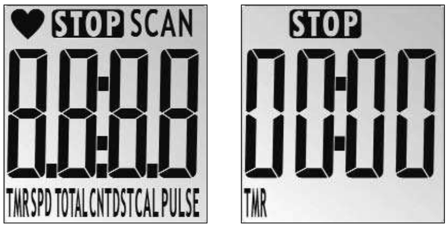
PREMIR ***"MODE"*** PARA SELECCIONAR AS VISUALIZAÇÕES DAS FUNÇÕES NO MONITOR.
PREMIR ***"RESET"*** PARA REPOR OS RESPECTIVOS DADOS DAS FUNÇÕES DURANTE O AJUSTE PRÉVIO.
PREMIR ***"SET UP"*** PARA AJUSTAR A DURAÇÃO, A CONTAGEM E AS CALORIAS EM SENTIDO CRESCENTE.
PREMIR ***"SET DOWN"*** PARA AJUSTAR A DURAÇÃO, A CONTAGEM E AS CALORIAS EM SENTIDO DECRESCENTE.

* FUNÇÃO DE PRÉ-SELECÇÃO APENAS COM O MODO STOP ACTIVO (STOP É EXIBIDO NO MONITOR)

2. FUNÇÕES

"SCAN" [RASTREIO]

RASTREIO AUTOMÁTICO ATRAVÉS DE CADA FUNÇÃO, POR ORDEM, DE 6 EM 6 SEGUNDOS.
A SEQUÊNCIA DA VISUALIZAÇÃO É SCAN-TIME-COUNT-TOTAL COUNT-CALORIES-SCAN [RASTREIO, DURAÇÃO-CONTAGEM TOTAL CONTAGEM-CALORIAS-RASTREIO].



"TIME" [DURAÇÃO]

"COUNT UP" [CONTAGEM CRESCENTE]: ACUMULAÇÃO DA DURAÇÃO TOTAL DO TREINO DE 0:00 A 99:59.
"COUNT DOWN" [CONTAGEM DECRESCENTE]: AO PREDEFINIR A DURAÇÃO DESEJADA, O COMPUTADOR EFECTUA UMA CONTAGEM DECRESCENTE DESDE A DURAÇÃO PREDEFINIDA ATÉ 0:00, ASSIM QUE INICIAR O TREINO.



"COUNT" [CONTAGEM]

"COUNT UP" [CONTAGEM CRESCENTE]: ACUMULAÇÃO DO NÚMERO DE EXERCÍCIOS DURANTE O TREINO.
"COUNT DOWN" [CONTAGEM DECRESCENTE]: AO PREDEFINIR O NÚMERO DESEJADO DE EXERCÍCIOS, O COMPUTADOR EFECTUA UMA CONTAGEM DECRESCENTE DESDE O NÚMERO PREDEFINIDO ATÉ ZERO, ASSIM QUE INICIAR O TREINO.



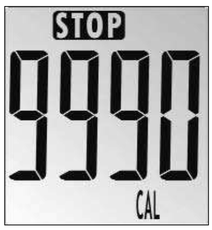
"TOTAL COUNT" [CONTAGEM TOTAL]

ACUMULAÇÃO DO NÚMERO TOTAL DE EXERCÍCIOS DE DIFERENTES UNIDADES DE TREINO. ESTES DADOS SÓ PODERÃO SER REPOSTOS SUBSTITUINDO A PILHA.



"CALORIES" [CALORIAS]

"COUNT UP" [CONTAGEM CRESCENTE]: ACUMULAÇÃO DO CONSUMO DE CALORIAS DE ZERO ATÉ, NO MÁXIMO, 9999 DURANTE UMA UNIDADE DE TREINO.
"COUNT DOWN" [CONTAGEM DECRESCENTE]: AO PREDEFINIR O VALOR CALÓRICO DESEJADO, O COMPUTADOR EFECTUA UMA CONTAGEM DECRESCENTE DESDE O VALOR PREDEFINIDO ATÉ ZERO, ASSIM QUE INICIAR O TREINO.
INDICAÇÃO: ESTES DADOS SÃO VALORES DE REFERÊNCIA APROXIMADOS E DEVERÃO, POR ISSO, SERVIR COMO VALORES DE COMPARAÇÃO AO LONGO DE VÁRIAS UNIDADES DE TREINO, NÃO DEVENDO SER UTILIZADOS PARA FINS MÉDICOS.



CALORIES

„PULSE“ [PULSACAO]

QUANDO A PULSACAO E DETECTADA DURANTE O TREINO, O SIMBOLO DO CORACAO PISCA NESTA INDICACAO E O VALOR DA PULSACAO E INDICADO EM BATIMENTO CARDIACO POR MINUTO.



PULSE

INDICAÇÃO:

1. SE, DEPOIS DE TERMINAR O TREINO, NÃO PREMIR NENHUMA TECLA DURANTE 4 MINUTOS, O MONITOR DESLIGAR-SE-Á AUTOMATICAMENTE.

2. O COMPUTADOR EMITIRÁ UM SINAL SONORO PARA LHE INDICAR QUE ALCANÇOU UM VALOR PREDEFINIDO DURANTE O TREINO. ASSIM QUE O OBJECTIVO TIVER SIDO ALCANÇADO, A RESPECTIVA FUNÇÃO INICIARÁ A CONTAGEM CRESCENTE A PARTIR DO ZERO.

3. PRIMA E MANTENHA A TECLA "MODE" DURANTE QUATRO SEGUNDOS, PARA REPOR TODAS AS FUNÇÕES PARA ZERO, EXCEPTUANDO A FUNÇÃO TOTALCOUNT.

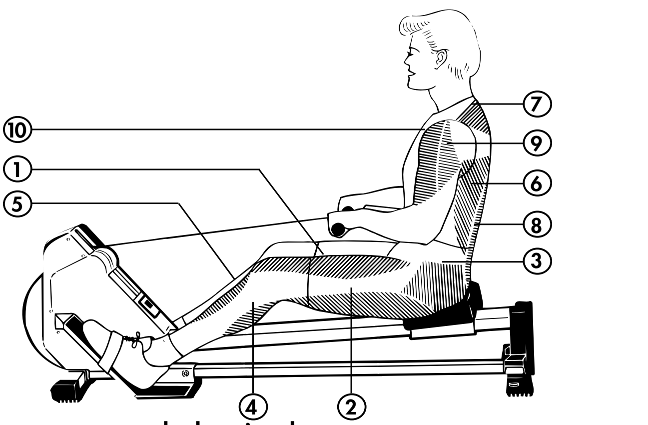
4. ESPECIFICAÇÕES DA PILHA: 1,5V AA (2 UNID).

Treinar com a MÁQUINA DE REMAR
A máquina de remar KETTLER oferece todos os benefícios do "verdadeiro" remo, mas sem os inconvenientes e as despesas que um "lançamento à água" comporta. O remo é um desporto que melhora não só o rendimento do sistema cardiovascular, como também a força e a resistência. As indicações que se seguem deverão ser lidas com atenção antes de iniciar o treino.

Importante
Antes de iniciar o treino, consulte o seu médico de família para saber se a sua aptidão física é suficiente para a prática de exercício com a máquina de remar. O resultado do exame médico deverá ser utilizado como base para a elaboração de um programa de treino. As seguintes instruções destinam-se exclusivamente a pessoas saudáveis.

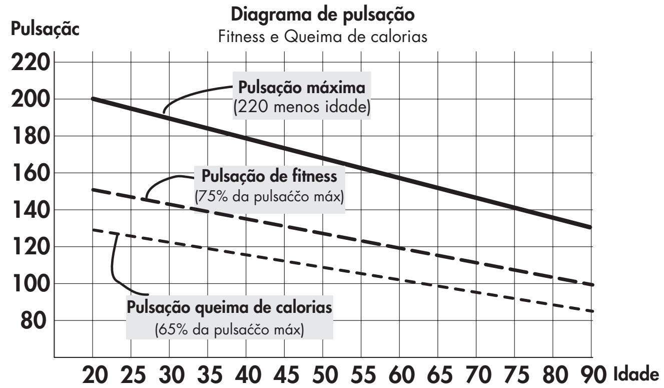
As vantagens do treino de remo
Como já foi mencionado, o remo é uma excelente possibilidade de aumentar a performance do sistema cardiovascular. Além disso, aumenta a capacidade de absorção de oxigénio. O remo é ainda adequado para queimar gorduras, no sentido em que actua sobre as reservas de gordura (na forma de ácidos gordos), convertendo-as em energia.
Um outro benefício importante do remo está relacionado com o fortalecimento das zonas musculares mais importantes do nosso corpo. Neste sentido, o fortalecimento dos músculos dos ombros e das costas pode comportar benefícios especiais do ponto de vista ortopédico. O fortalecimento dos músculos das costas pode contribuir para evitar problemas ortopédicos, os quais ocorrem com demasiada frequência nos dias de hoje. O treino com a máquina de remar KETTLER apresenta, assim, um método de treino abrangente. Aumenta-se a resistência, ao mesmo tempo que não se esforçam as articulações.

Quais os músculos que são trabalhados
Os movimentos executados na prática de remo trabalham todas as zonas musculares do corpo, mas há zonas que são submetidas a um maior esforço do que outras. As zonas são apresentadas na figura seguinte. Tal como apresentado na figura em cima, tanto a parte superior como a parte inferior do tronco são trabalhadas da mesma forma. Ao remar, trabalham-se, na zona das pernas, os músculos tensores (1), os músculos flexores (2), bem como os músculos tibiais e da barriga das pernas (5, 4). Os músculos glúteos (3) são também exercitados devido ao movimento de ancas.
No tronco, os movimentos do remo exercem um efeito essencialmente sobre os músculos das costas (6) e da coluna vertebral (8), bem como os músculos trapézios (7), os deltóides (9) e o músculo tricípite braquial (10).



Planeamento e controlo do treino de remo
Tome a sua condição física actual como base para o planeamento das suas unidades de treino. O seu médico de família poderá submetê-lo a uma avaliação física, na qual se determinará a sua habilidade corporal. O resultado desta avaliação deverá ser tomado em consideração ao planear o seu programa de treino. Se não realizar nenhuma avaliação física, deverá impreterivelmente evitar um esforço excessivo durante o seu treino. O seu planeamento deverá respeitar o seguinte princípio: um treino de resistência pode ser controlado de igual modo quer pela extensão, quer pelo nível do esforço e intensidade.

Intensidade do treino
A intensidade do esforço durante o treino de remo pode ser determinada medindo o pulso. Poderá variar a intensidade do treino de remo, por um lado, alterando o número de movimentos por minuto, e, por outro lado, ajustando a resistência das unidades elásticas. A intensidade aumenta, se se aumentar a força de tracção e a resistência das unidades elásticas.
Por este motivo, os principiantes deverão evitar um treino com uma força de tracção ou uma resistência elevadas. A força de tracção e a resistência ideais deverão ser determinadas de acordo com a pulsação recomendada (veja o diagrama de pulsação), que deverá ser medida três vezes por cada unidade de treino. Antes de iniciar o treino, meça a pulsação em repouso. 10 minutos depois de iniciar o treino, meça a pulsação em esforço (que deverá estar dentro da faixa recomendada) e, depois de terminar a unidade de treino, meça a pulsação em recuperação.
Um treino regular deverá conduzir rapidamente a uma descida das pulsações em repouso e em esforço. Este é um sinal dos efeitos benéficos do treino de resistência. O coração bate mais devagar e tem mais tempo para receber sangue, que poderá circular pelos músculos coronários.



Plano de treino
O plano de treino diz respeito à duração das unidades de treino individuais e à frequência semanal. Segundo os profissionais, o seguinte plano de treino é especialmente eficaz:

Unidades de treino	Duração
Diariamente	10 minutos
Duas/três vezes por semana	20-30 minutos
Uma/duas vezes por semana	30-60 minutos

As unidades de treino com uma duração de 20-30 minutos e de 30-60 minutos não são indicadas para principiantes. Os principiantes deverão intensificar o seu plano de treino de forma gradual, mantendo os primeiros blocos de treino relativamente breves. O treino por blocos pode ser uma boa alternativa para o início do treino.

De seguida, apresenta-se um exemplo de um programa típico para principiantes, para as primeiras 4 semanas:

1.ª/2.ª semana	**Duração do bloco de treino**
Três unidades de treino por semana	3 minutos de remo 1 minuto de intervalo 3 minutos de remo 1 minuto de intervalo 3 minutos de remo

3.ª/4.ª semana	**Duração do bloco de treino**
Quatro unidades de treino por semana	5 minutos de remo 1 minuto de intervalo 5 minutos de remo

No final destas 4 semanas de treino para principiantes, os blocos podem ser prolongados para 10 minutos de remo sem intervalos. Se, numa fase posterior, preferir 3 unidades de treino por semana durante 20-30 minutos, intercale um dia livre entre cada duas sessões de treino.

Exercícios de ginástica complementares
Os exercícios de ginástica são o complemento ideal para a prática de remo. Faça sempre exercícios de aquecimento antes de começar a remar. Nos primeiros minutos, active a circulação sanguínea remando ligeiramente (10-15 movimentos por minuto). Faça exercícios de alongamento antes de iniciar o treino de remo literalmente dito. No final do treino de remo, também deverá realizar movimentos ligeiros e repetir os exercícios de alongamento durante a fase de arrefecimento.

FREIZEIT MARKE KETTLER

HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG · Postfach 1020 · D- 59463 Ense-Parsit









docu 2504b/08.09